



ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЯШЬЛӨР ЭШЛӨРЕ,
СПОРТ ҺӘМ ТУРИЗМ МИНИСТРЛЫГЫ
ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТАТАР-БАШКОРТ
МИЛЛИ СПОРТ КӨРӘШЕ ФЕДЕРАЦИЯСЕ
ТАТАР ДӨҮЛӨТ ГУМАНИТАР-ПЕДАГОГИКА
УНИВЕРСИТЕТЫ

ТАТАРЧА КӨРӘШ



ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЯШЫЛӘР ЭШЛӘРЕ, СПОРТ ҺӘМ
ТУРИЗМ МИНИСТРЛЫГЫ
ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТАТАР-БАШКОРТ МИЛЛИ СПОРТ
КӨРӘШЕ ФЕДЕРАЦИЯСЕ
ТАТАР ДӨҮЛӘТ ГУМАНИТАР-ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТЫ

ТАТАРЧА КӨРӘШ



Казан
«Сүз»
2008

ББК 75.715
УДК 796/799
Т12

А в т о р л а р:

В.Т.Дәүләтшин — СССРның һәм Россиянең спорт остасы, Республика категорияле судья, Татарстан Республикасының атказанган тренеры, Казан дәүләт гуманитар-педагогика университеты доценты.

Н.Х.Хәмидуллин — Татарстан Республикасының татар-башкорт милли спорт көрәше федерациясе башкарма директоры, Республика категорияле судья, федерациянең судьялар коллегиясе рәисе.

Я.Х.Ибраһимов — Россиянең татарча көрәш буенча спорт остасы, медицина фәннәре докторы, профессор.

Т ө з ү ч е:

Н.Х. Хәмидуллин — Татарстан Республикасының татар-башкорт милли спорт көрәше федерациясе башкарма директоры.

Р е ц е н з е н т л а р:

Р.А.Абзалов — Казан дәүләт гуманитар-педагогика университетының физик тәрбия факультеты деканы, биология фәннәре докторы, профессор;

Х.Х.Шәйхетдинов — Татарстан Республикасы яшьләр эшләре, спорт һәм туризм министры урынбасары, Татарстан Республикасының татарча көрәш буенча атказанган спорт остасы.

Т12

Татарча көрәш. — Казан: «Сүз» нәшрияты, 2008.—110 б.

ЭЧТӨЛЕК

1. Кереш	5
2. Татарстан Республикасының татарча көрәш федерациясе билгесенә аңлатмалы язу	8
3. Төгълимат и өзерлек	9
4. Сөлге белән махсус физик күнегүләр	14
5. Техник һәм тактик өзерлек	22
6. Спорт залында көрәшченең үз-үзен тотышы	35
7. Гомуми физик өзерлек	36
8. Махсус физик өзерлек	38
9. Көрәшченең сулыш алу үзенчәлегә	47
10. Табиб киңәшләре	54
11. Егылу төртибен өйрөнү күнегүләре	68
12. Өзерлекне планлаштыру һәм исәпкә алу	71
13. Ярышларда техник җайланмалар куллану	80
14. Ярыш кагыйдәләре	81
15. Ярышларны уздыру нигезләмәсе үрнөгә	95
16. 2006-2009 елларга каралган бердәм спорт классификациясе	98
17. Сабантуй бәйрәмендә татарча көрәш ярышларын уздыру төртибә	103
18. Татарча көрәш федерациясенә эш йомгаклары һәм киләчәккә планнар.....	106

Авторлардан

Тренерлар, спортчылар һәм татар милли спорт көрәшенә битараф булмаган һәрбер кеше өчен кызыклы һәм файдалы, милли спортыбызның бөтен нечкәлекләрен яктырта торган кулланма булдыру теләге күптән туган иде. Татарстанда Президентыбыз һәм Премьер-министр тырышлыгы белән милли спорт көрәше яңарыш, үсеш чоры кичерә. Татарча көрәш секцияләренең матди базасы сизелерлек ныгытылды һәм спортның бу төре иң массакүләм спорт төрләренең берсенә әйләнде. Бу хәл өлгеге кулланманы язу теләген тагын да ныгытты. Ниһаять, бу китап, хөрмәтле укучыбыз, сезнең кулыгызда.

Методик кулланмада, аерым бүлек итеп, сөлге тотып көрәшкә өзерләү юллары барлык нечкәлекләре белән бирелә. Бүгенге оста көрәшчеләр тарафыннан кулланыла торган алымнар һәм аларның көрәшкә тактика ягыннан өзерләнү юллары чагылыш таба. Көрәшчеләрнең махсус физик өзерлеген тәэмин итүгә аерым игътибар бирелә. Кулланманың төп үзенчәлекләренең берсе — аңа медицина галиме, спорт остасы, зур тормыш тәҗрибәсе туплаган табиб тарафыннан “Табиб киңәшләре” дигән бүлек кертелү.

Көрәш ярышларын бүгенге көн таләпләренә туры китереп оештыру өчен кирәкле нигезләмә үрнәкләре, көрәш кагыйдәләре, техник җайланмалардан дәрәс итеп һәм тулы күләмдә файдалану буенча мәгълүмат бирелү методик кулланманың өһәмиятен тагын да арттыра.

Кулланманы татар телендә нәшер итеп, миллитебезнең мәдәни мирасы белән физик культура өлкәсендәге мирасының аерылгысыз булуы ассызыклана. Авторлар шушы юл белән телебезне саклау һәм үстерүгә дә азмы-күпме ярдәм булып, дигән өметтә калалар.

1. КЕРЕШ

Кыскача тарихи мәгълүмат

Татарстан Республикасы беренчелегенә көрәш ярышлары 1959 елда оештырыла башлый. Анда беренчелекне Яңа Юл районы (хәзерге Тукай районы) командасы яулый. Ул вакытта әле көрәш дүрт үлчәү авырлыгында гына уздырыла. Беренче чемпионнар исеменә Әгерҗедән Рәшит Хәтбуллин, Сарманнан Зөфәр Ханов, Кукмарадан Миңнемулла Фәхретдинов һәм Арча егете Әхәт Закиров ия була. (Хәзер көрәшчеләр 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 100, 130 һәм 130 килограммнан артык үлчәү категорияләрендә көч сынаша.)

Шул ук 1959 елда Русия чемпионаты үткөрү турында сөйләшүләр башлана. Ул чорда иң көчле көрәшчеләр Татарстаннан һәм Башкортстаннан булганга, бу көрәш төренең исеменә «башкорт» сүзе кушылып, татар-башкорт милли спорт көрәше дип атала башлый. 1960 елның 4-5 декабрендә Казан шәһәренең Үзәк ял паркындагы көрәш залында татар-башкорт милли спорт көрәше буенча беренче Русия чемпионаты уздырыла. Аның жиңүчеләре:

— 60 кг.га кадәр авырлыкта Жаббар Гафиятуллин (Татарстан);

— 70 кг.га кадәр авырлыкта Әхтәм Мингалимов (Татарстан);

— 80 кг.га кадәр авырлыкта Илгиз Минһаҗев (Татарстан);

— 80 кг. нан югары авырлыкта Харис Йосыпов (Башкортстан).

Русия чемпионатлары: — Казанда — 13 тапкыр;

— Уфада — 6 тапкыр;

— Әлмәттә — 4 тапкыр;

тагын берәр тапкыр Русиянең башка төбәкләрендә уздырыла.

1982 елга кадәр көрәшчеләр 5 төрле авырлык үлчәвендә: 60, 70, 80, 90 кг. га кадәр һәм 90 кг. нан югары үлчәүләрдә чыгыш ясыйлар.

1982 елда 10 үлчәү авырлыгында көрәшү тәртибе кертелә: 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 100 кг. га кадәр һәм 100 кг. нан югары үлчәүләр.

2005 елда, «55 кг» үлчәү авырлыгы гамәлдән чыгарылып, 9 үлчәү авырлыгында көрәшү тәртибе кабул ителде.

1994 елга кадәр Россия чемпионатларында жиңгән көрәшчеләргә «РСФСР ның милли спорт төрләре буенча спорт остасы» дигән мактаулы исем бирелеп килде.

1997 елдан Татарстан чемпионатларын да, М.Жәлил турнирын да жиңгән көрәшчеләргә «Татарстан Республикасының татарча көрәш буенча спорт остасы» дигән, ә бу ярышларда 10 тапкыр жиңгән батырларга «Татарстан Республикасының атказанган спорт остасы» дигән мактаулы исемнәр бирелә башлады.

Татарча көрәш бик борынгы спорт төрләреннән санала. Аның берничә мең еллык тарихы бар. Борынгы кабиләләр үзләренең сугышчыларын көчле, житез итеп әзерләү өчен, аларны бер-берсе белән көрәштереп, иң көчлеләрен билгеләгәннәр. Тора-бара бу вакыйга зур жыен рәвешен алган һәм безнең көннәргә Сабантуй рәвешендә килеп житкән. Күп кенә Урта Азия һәм Кавказ халыкларының милли көрәшләре татарча көрәшкә охшаган. Россия халыклары арасында иң киң таралганы: татарча көрәш, якут көрәше «хапсагай», тува халкы көрәше «куреш».

Татарча көрәш безне төрки халыklar гаиләсенә берләштергән этник факторның бер өлеше. Шуны әйтергә кирәк, татарча көрәш татар мәдәниятен формалаштыруда билгеле бер роль уйнаган. Милли бәйрәм — Сабантуй татарча көрәшне үстерүдә төп факторларның берсе булып тора. Элекке заманнарда Сабантуй үткәрүнең төгәл көне, атнасы да билгеле булмаган. Бөтенесе һава торышына, карның ничек эрүенә һәм туфракның язгы чөчүгә әзерлегенә бәйле булган. Һәр төбәктәге авыллар билгеле бер чират буенча бәйрәм иткәннәр. Бәйрәмнең үзәге булып майдан саналган, анда чүлмәк вату, капчык киеп йөгөрү, таяк тотып тартышу, тауга каршы йөгөрү, кул көрәштерү һәм башка бик күп төрле халык уеннары үткөрелгән, ә программаның төп өлеше — татарча көрәш булган. Бу бәйрәмдә һәр ир-ат, кулына сөлге тотып көрәш майданында үзенең житезлеген, көчен күрсәтә алган. Майданда халык зур түгөрәктә кат-кат берничә рәткә тезелгән, түрдә махсус утыргычларда аксакаллар, төбәкнең иң дәрәжәле кешеләре утырган. Көрәшне 5-6 яшьлек малайлар башлап жибәрә, аннан сөлге олыракларга күчә, берара, ир-егетләр көрәшә башлаганчы, бабайлар көрәше була. Монда яше 60-70 тәге элеккеге батырлар көрәш дәртен басар өчен чыгалар. Халык шау-гөр килеп көрәшчеләрнең һәр алымын хуплап тора. Сайлап алу ярышларында жиңгән көрәшчеләр **Сабантуй батыры** исемен даулыйлар, монда 2-3 дистә батыр жыела. Сабантуй

батыры иң дәрәжәле бүләккә лаек була. Бу электән килгән йола буенча — сарык төкөсө.

Төкө бик борынгы заманнарда ук уңыш, үрчү символы булып саналган.

Ул — жир эшкәртү, иген игү белән бәйлә культ. Аның кәкре мөгезе төрки халыкларда каяш, яз символы.

Көрәш татар халкының милли горурлыгы һәм байлыгы. Һәр ир баланың хыялы — сөлге тотып көрәшеп карау, көчле булуга омтылу, көрәшче булу. **Моның сәбәбе нәрсәдә соң?**

Беренчедән, көрәш алымнарының һәркем башкара алырлык гади булуы.

Икенчедән, барлык ир-ат — баламы, житлеккән ир-егетме, ихтирамга лаек булган карт бабаймы — барысы да мәйданга чыгып, кулларына сөлге алып, үз көчләрен һәм житезлекләрен күрсәтә алалар.

Өченчедән, көчле, житез һәм батыр ир-егетләрне халык ярата, хөрмәт итә.

Билгеле булганча, көрәш алымнары гасырлар дәвамында үзгәрмичә сакланып килгән. Көрәш кагыйдәләрендә татарларның яшәү урыннарына бәйлә кайбер үзенчәлекләр чагыла. Шулай да фәнни тикшеренүләрнең үсеше нәтижәсендә татарча көрәшкә, аның торышына күпмедер үзгәрешләр кертелгән. Электә, хәзер дә татарча көрәштә жиңүнәң төп шарты булып көндәшне келәмнән күтәрәп алу һәм алым кулланып аркасына, ике калак сөягенә тигезеп, келәмгә салу тора. Хәзерге вакытта татарча көрәш, татарлар арасында гына түгел, Россиянең урта өлешендә, Идел буенда яшәүче халыklar арасында киң таралган. Башка төр спорт көрәшләре кебек, кагыйдәләр нигезендә, көрәшчеләр төрле үлчәү авырлыгындагы төркемнәргә бүленеп бил алыша. Көрәш ярышлары кече, урта яшьтәге балалар арасында олылар ярышларыннан аерым үткөрелә. Татарстан Республикасы шәһәрләрендә һәм районнарында яшүсмерләрне көрәш серләренә өйрәтү буенча махсус спорт мәктәпләре эшли. Һәркем татарча көрәшнең үсешенә, мөмкин булганча, үзеннән өлеш кертә ала, шуңа күрә ул яши һәм әле алга таба күп гасырлар да яши алачак.

Көрәшче түбәндәге максатларга омтылырга тиеш: камиллек, гаделлек, тән, рух һәм аңның, бербөтен булып, бербөрсенә кушылуы. Хакыйкәт, чынбарлык бер, ө аңа ирешү юллары күп. Уку-шөгыльләнү дәрәсләрендә һәркем үзенең төнен, психикасын, аңын ныгыта һәм рухи яктан жиңүчегә әйләнә.

2. ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ТАТАРЧА КӨРӘШ ФЕДЕРАЦИЯСЕ БИЛГЕСЕНӘ АҢЛАТМАЛЫ ЯЗУ



Тамга зәңгәр төстөгә түгәрәк рәвешендә ясалган. Бу түгәрәк — көрәш келәме. Әйләнә тирәли Федерациянең исеме язылган.

Уртада — үсеп утыручы нык, гайрәтле, матур имән ага-чы — милләтебезнең төп сыйфатларына ишарә ясаучы билге.

Үзәктә — билләренә сөлге салып, көрәшне башларга өзерләнгән ике көрәшче.

Өстә — төкә мөгезе. Бу Иранда һәм башка мөселман илләрендә 1000 еллык тарихы булган билге.

— лалә чәчөгә (тюльпан) — төрки халыкларда матурлык билгесе.

Аста — өч башак — туклык, муллык билгесе; көрәшкә дә җирлек булып тора.

Бу билге, кулланышка 1998 елда конкурс нигезендә сайлап алынып кертелде.

Билгенең авторы: *рәссам һәм галим, СССР ның рәссам-нар берлеге әгъзасы Гатаулла улы Дефак Рәхмәти.*

3. ТӘГЪЛИМАТИ ӨЗЕРЛЕК

Көрәшченең үсешенә кыскача күзәтү

Татарча көрәшненең төрлөрөнә кыскача сыйфатнамә (характеристика).

Физик тәрбия системасында аның урыны һәм әһәмияте.

Кыскача тарихи күзәтү: көрәш—ельязмаларда, халык эпосында киң сурәтләнгән, гомумән, Россиядә борынгы саналган физик күнегүләр төре. Татарча көрәш һәм аның спорт үсешенә йогынтысы.

Кеше организмының төзелеше, функцияләре турында кыскача мәгълүмат. Физик күнегүләрнең шөгыльләнүчеләр организмына йогынтысы.

Кеше организмының төзелеше, функцияләре турында кыскача мәгълүмат. Сөяк системасы, умыртка баганасы һәм мускуллар, аларның төзелеше, бер-берсенә йогынтысы.

Кан әйләнеше турында төп мәгълүмат, канның әһәмияте. Йөрәк һәм кан тамырлары. Сулыш һәм газлар алмашынуы. Организм эшчәнлегенә һаваның йогынтысы. Азык эшкәртү органнары. Матдәләр алмашынуы. Үзәк нерв системасының бөтен организм эшчәнлегенә белән идарә итүе. Физик күнегүләр ясау нәтижәсендә мускул системасын, сулыш һәм кан әйләнешен камилләштерү. Спорт белән шөгыльләнүнең матдәләр алмашына тәэсире.

Кешедәге физик сыйфатларны үзгәртүдә физик мөмкинлекләрне үстерү һәм спорт күрсәткечләренә, уңышларына ирешүдә спорт белән шөгыльләнүнең әһәмияте.

Спорт күнекмәләре, организмның функцияләрен үстерү процессы. Көрәшкә анатомия, физиология ягыннан сыйфатнамә.

Гигиена белемнәре һәм күнекмәләре. Көрәшченең чыныгуы, режимы һәм туклануы

Гигиена. Көнлек режим. Туклану һәм су куллану тәртибе. Төн, чөч, тырнакларны күзәтү һәм тәртиптә тоту. Авыз куышлыгы гигиенасы. Аякларның чисталыгын күзәтү. Юыну (душта, мун-

чада, суда коену) гигиенасының әһәмияте. Өс һәм аяк киеме гигиенасы.

Дәрес үтә торган урын һәм биналарның гигиенасы: һава, температура, дымлылык, бинаны җилләтү.

Организмны чыныктыруда табигый факторлардан файдалану (кояш, һава, су).

Йогышлы авырулар турында төшенчә.

Шәхси һәм җәмәгатьчелек профилактикасы чаралары (авыруларны кисәтү). Көрәш түгәрәкләрен вакытлыча чикләү. Тәмәке, спиртлы эчемлекләрнең һәм наркотик матдәләрнең зыяны.

Көнлек режим. Иртәнге гимнастика һәм аның әһәмияте. Спортчы организмы эшчәнлегендә ялның әһәмияте. Туклану режимы. Төп азык матдәләре, аларның көнлек рацион белән бәйләнеше: аксым — 14%, май — 30%, углевод — 56% (көрәшчеләргә энергия сарыф итүе). Күнегүләр һәм ярышларга бәйле рәвештә көрәшчеләргә үз авырлыгы үзгәрүе, энергия сарыф итү — энергия миқдары үзгәрүе. Көрәшчеләргә үз авырлыгына игътибары.

Беренче табиб ярдәме күрсәтү, массаж

Табиб күзәтүе. Физик тәрбия бирү дәресләрендә, шөгыльләнгәндә көрәшчеләргә сәламәтлеген тикшерү, аның мәгънәсе һәм эчтәлеген.

«Спортчы формасы» турында төшенчә; ару, алжу. Хәлсезлекне кисәтү чаралары. Спортчының үзконтроле һәм үзконтроль көндәлеген.

Үзконтроль мәгълүматлары: авырлык, динамометрия, спирометрия, пульс, кан басымы, үз-үзеңне сиземләү, аппетит, физик эш башкара алу сәләте.

Имгәнү турында төшенчә, спортта имгәнүнең үзенчәлекләре, сәбәпләре һәм профилактика чаралары. Имгәнгән вакытта беренче ярдәм күрсәтү. Яраны бәйләү, канны туктату, ясалма сулыш алдыру, сөяк сынган урынны дәрес итеп бәйләү ысуллары. Яралар, аларның төрләре. Буын бәйләвечләрен, мускул һәм сеңерләргә имгәнү (тарттыру, өздөрү, бәрелү). Кан агу, аның төрләре. Буыннар чыгу. Сөяк җәрәхәтләре: бәрелү, сыну.

Спорт массажы, аның көрәшчеләргә организмына физиологик йогынтысы. Давалау массажы. Массаж ясауның тискәре йогынтысы.

Көрәшченең гомуми һәм махсус физик әзерлеге

Гомуми һәм махсус физик әзерлекнең юнәлешләре. Физик сыйфатларның, мөмкинлекләрнең, хәрәкәтчәнлек функциясенең, физик шөгелләнү үсешенең нигезе — гомуми физик әзерлек.

Әзерлек чорының төрле этапларында гомуми күнегүләр һәм спортның башка төрлөрөннән алынган күнегүләрне куллану. Көрәшченең шөгильләнү дәрәжәсе артуга, ярышка әзерләнгәндә организмның үз хәленә кайтуының гомуми физик йогынтысы.

Көрәшченең махсус физик әзерлеге. Хәрәкәт координациясе камилләшүгә, сиземләү (реакция) тизлегенә, көчнең махсус сыйфатларын үстерүгә, тизлек, җитезлек һәм сыгылмалылыкка, чыдамлыкка махсус физик әзерлекнең мөнәсәбәте.

Көрәшчеләрнең үзенчәлекләрен исәпкә алып, тәннең аерым өлешләре, мускуллар үсешенә юнәлтелгән махсус күнегүләр билгеләү. Гомуми һәм махсус физик әзерлекнең үзара бәйләнеше. Аның төрле төркемнәрдә шөгильләнүчеләрнең әзерлек дәрәжәсенә, спортчының осталыгына һәм ярышка әзерләнү чорына мөнәсәбәте.

Контроль техник норматив таләпләренең үтөлү рәвешенә, нәтижеләренә бәйле рәвештә көрәшченең гомуми һәм махсус әзерлек дәрәжәсен билгеләү.

Шөгильләнү урыны. Җиһаз һәм җайланмалар

Көрәш залын җиһазлау, аның төзелеше (зурлык, яктылык, температура, җилләтү).

Көрәш келәме, аның зурлыгы, урнаштырылуы. Махсус һәм физик сыйфатларның үсеше өчен өһөмиятле, кирәк булган җиһазлар, җайланмалар.

Ярдәмче бүлмә, биналар (чишенү бүлмәсе, душ бүлмәсе, массаж бүлмәсе, парлы мунча һ.б.)

Җиһазлар һәм җайланмалар күзөтү, саклау. Дәресләрне, ярышларны ачык һавада үткөрү.

Көрәшче киеме (шөгильләнү өчен махсус костюм, чалбар, оек-баш, сөлге, аяк киеме), аларның төзеклеген төзәтү.

Ярыш кагыйдәләре. Ярышларны оештыру һәм үткөрү

Ярышларның әһәмияте, аларны үткөрү ысулы. Ярыш үткөрү урынын өзерләү, аны оештыру. Ярышны башлау һәм тәмамлау тәртибе. Ярыш барышы турында мәгълүмат алу.

Ярышларда катнашучылар һәм аларның яше, бурычлары, хокуклары; үлчәү авырлыгы. Махсус өс киеме һәм аңа куелган таләпләр.

Командаларның житәкчеләре һәм вәкилләре. Ярышта катнашучыларны медицина ярдәме белән һәм имгәнүне кисәтү чаралары белән тәэмин итү.

Хөкемдарлар жәмгыятенең составы. Аларның хокуклары һәм бурычлары. Алымны бәяләү кагыйдәләре. Көндәшләрне парлау тәртибе. Көрәш ярышларының барышы һәм вакыт озынлыгы. Шәхси һәм команда ярышларында урыннар билгеләү.

Документлар: авырлыкны үлчәү турында беркетмә, ярыш барышы турында беркетмә, көндәшләрне парлау беркетмәсе, ярыш күрсәткечләре буенча исәп-хисап алып бару беркетмәсе.

Көрәшнең техник һәм тактик нигезләре

Техника һәм тактика, аларның бәйләнеше турында төшенчә. Техника һәм тактиканың спортчы осталыгын үстерүдәге әһәмияте.

Алым ясау, саклану, бер техник алымны икенче хәрәкәт белән бәйләү, каршы хәрәкәт турында гомуми төшенчә. Таяныч мәйданы, гәүдә авырлыгын куллану, инерция.

Саклану хәрәкәте, каршы алым куллану техникасын анализлау.

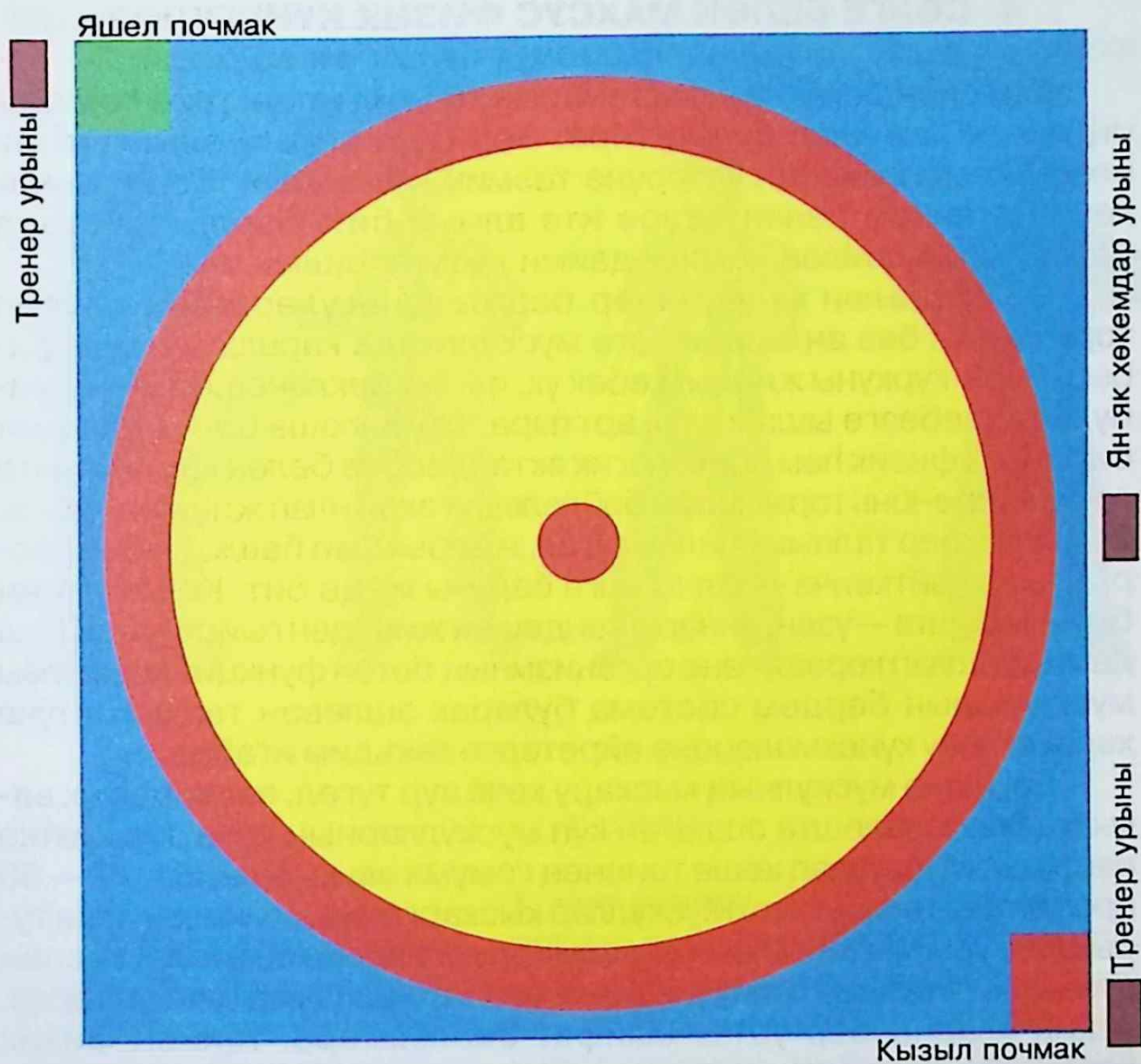
Көрәш тактикасы. Алымны башкаруга өзерләнгәндә тактик хәрәкәтләр куллану: тигезлектән чыгару, ялган хәрәкәтләр ясау.

Алымны башкару тактикасы. Үзеңнең һәм көндөшеңнең өзерлеген исәпкә алып, көрәшү планын төзү. Көрәшүнең темпын, стилин сайлау, билгеләү.

Ярышта рәхсәт ителә торган техник һәм тактик алымнарны нәтижә ясау. Төп көндөшләрнең осталыкларын күзәтү.

Ярыш һәм шөгылләнү вакытында тактик фикер йөртүнең үсеше.

Төп көрәш төрләренең охшаш һәм аермалы яклары (ирекле көрәш, классик көрәш, самбо, дзю-до, татарча көрәш).



Жиһазланган көрәш келәменең рәсеме

4. СӨЛГЕ БЕЛӘН МАХСУС ФИЗИК КҮНЕГҮЛӘР

Кешенең бербөтен системасын тәшкит иткән тәне һәм аңы иң мөһим өлешләр булып тора. Бер генә аерым алынган тән өлеше кеше шәхесен үстерүне тәмин итә алмый. Бер күзәнәк кенә организм белән идарә итә алмый бит. Барлык система үзара тыгыз бәйләнгән һәм даими хезмәттәшлек итә.

Сөлге белән күнекмәләр башка күнегүләрдән аерылып тора, чөнки без аңлы рәвештә мускулларда каршылык тудырабыз. Ярсу-куркунны җиңгән кебек үк, физик йөкләнешне дәрәҗәсиз итү үзбездә ышанычны арттыра, камилләшә бару өчен куәт бирә. Без физик һәм психологик яктан үзбездә белән каршылыкта торган тирә-юнь тормыштан бәйләлеккә акрынлап җиңә барабыз. Без моны бер талпыну белән түгел, ә аерымлап башкарабыз: борынгылар әйткәнчә — юлны алга баручы җиңә бит. Көрәшченең бурычы башта — үзен, аннары көндөш җиңүдән гыйбарәт. Шуңа да яңа башлап көрәшчегә организмның бөтен функцияләрен һәм мускулларын бердәм система буларак эшләвен тәмин итүче хәрәкәтләнү күнекмәләренә өйрәтергә тәкъдим итәбез.

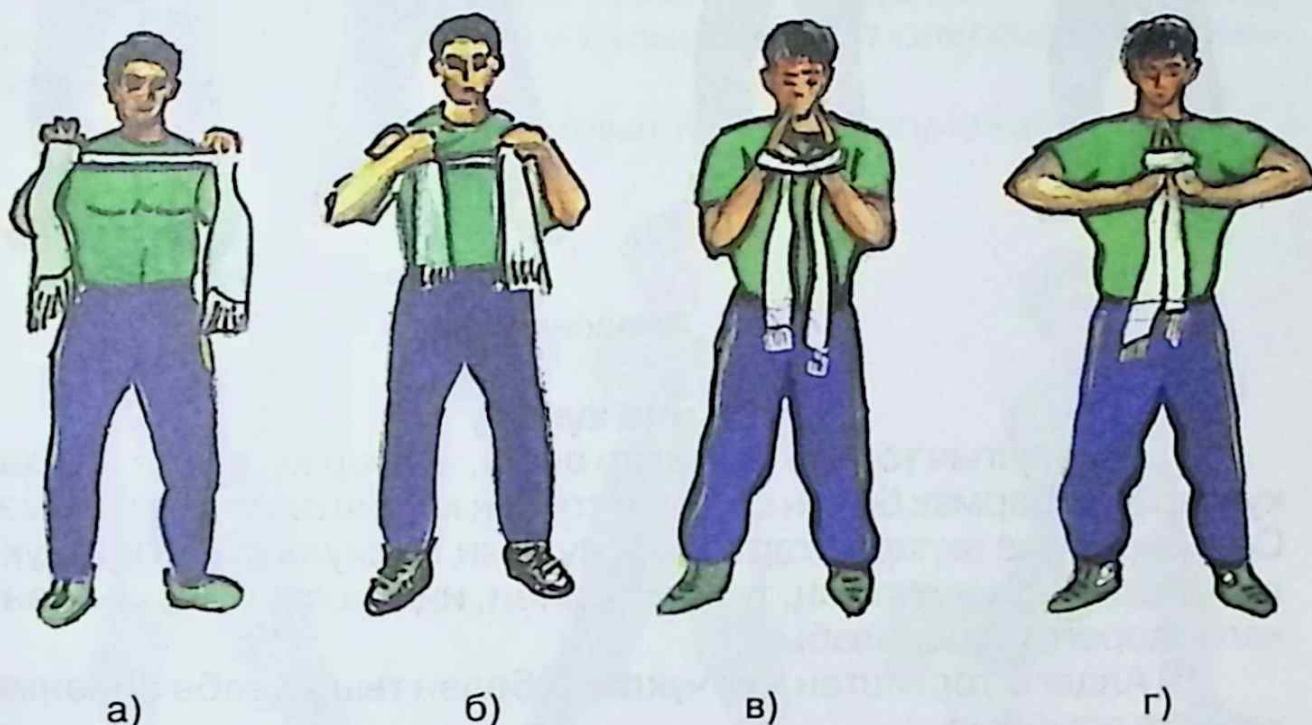
Бер генә мускулның кыскару көчә зур түгел, әмма бер үк вакытта бер юнәлештә эшләгән күп мускулларның көчә зур куәткә әверелә. Мускуллар кеше тәннең гомуми авырлыгының 40—50 процентны тәшкит итә. Мускуллар кыскарганда химик энергия турыдан-туры механик һәм җылылык энергиясенә әверелә. Үзенең зурлыгы, төзелеше һәм функциясе буенча мускуллар бик күп төрле, ләкин аларны бер уртак сыйфат берләштерә: тәннең физик хәрәкәтләнүен тәмин итү.

Милли көрәштә сөлге кулланыла.

Сөлге ярдәмендә көрәшчегә ярышлар кагыйдәсә рәхсәт иткән техник гамәлләр кыла һәм көндөш җиңү максатына ирешә. Шуңа да сөлгедән беләп һәм нәтиҗәле файдаланырга өйрәнергә кирәк. Сөлге белән күнекмәләр милли көрәшнең техник элементларын үз эченә ала, беренчедән, игътибар туплауны, энергияне, хәрәкәтләнә белү, буыннар хәрәкәтчәнлеген, мускуллар белән идарә итү сәләтен үстерә. Икенчедән, сөлге белән күнекмәләр ясау комплекслы көрәш вакытында кирәк булган очракларда төрле техник алымнар куллану өчен күбрәк мөмкинлекләр тудыра. Сөлге белән физик күнекмәләр ясаганда мускуллар кие-ренкелегенең ни дәрәҗәдә булуына; нерв һәм сулыш алу систе-

малары балансына; мускулларны йомшарту өчен кирәкле дәрәс релаксациягә; сулыш алуны һәм акылны тынычландыруга игътибар итү мөһим. Әлегә ысул организмның гармонияле тигезлегенә ирешү максатында гомуми төртипне ныгытуга, шулай ук уйларны төртипкә салуга хезмәт итә.

Ә хәзер сөлгә белән күнекмәләрнең төп төрләрен карап үтик.



1 рәсем

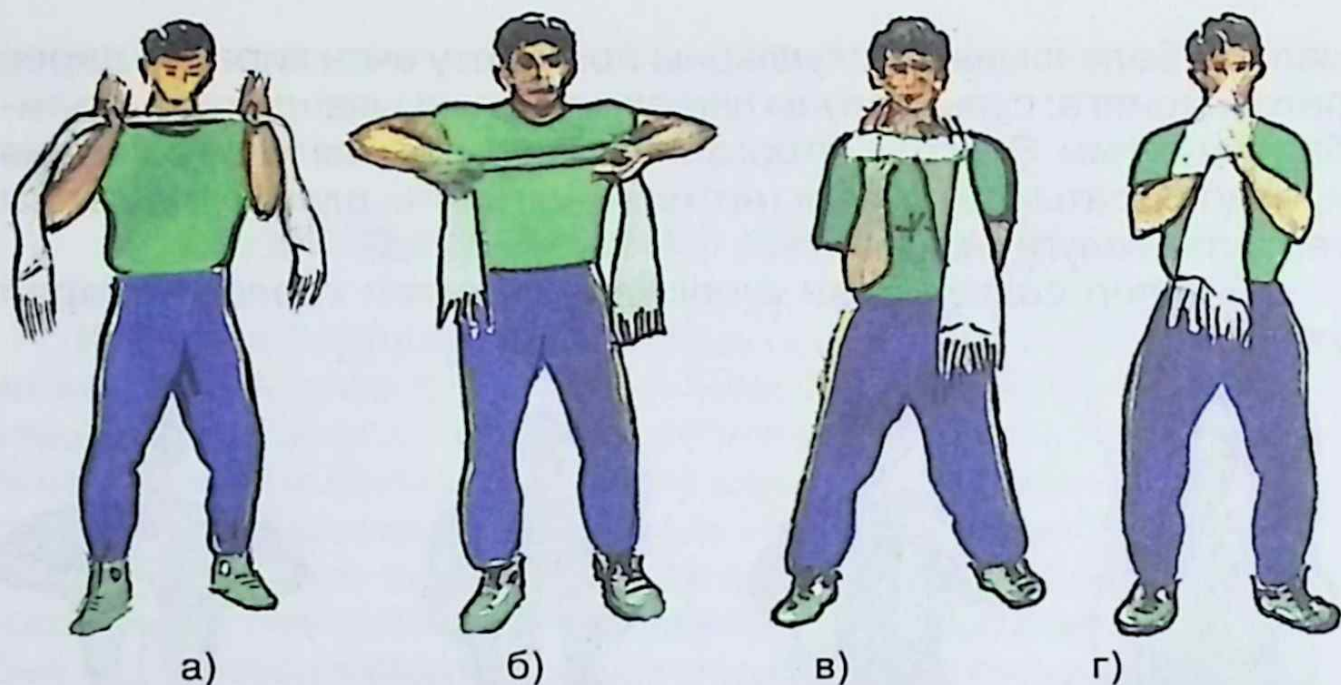
1 нче күнегү

а) Башлангыч торыш — аяклар аеры, куллар күкрәктән алда, куллар баш бармак белән сөлгене тоткан килеш аягурә басабыз. Сөлгене төрле якларга тартабыз, кулның мускулларын (кул чукларының, бармакларның, терсәкләрнең, иңбашларның) киеренкеләндереп, хәрәкәт барышында сулыш алабыз.

б) Алдагы торыштан кул чуклары белән үзеңә таба әйләнмә хәрәкәтләр ясыйбыз.

в) Аннан соң, уч төпләрен янәшә куеп һәм кулларны үзеңнән алга таба ераклаштырабыз.

г) Алдагы торыштан сөлгене төрле якларга тартып, кулларны алга чыгарабыз. Барлык мускул төркемнәрен киеренкелибез, куллар күкрәк тирәсендә, иңбашлары һәм терсәкләр бер тигезлектә. Сулышны хәрәкәт юнәлешендә салмак кына чыгарабыз.



2 рәсем

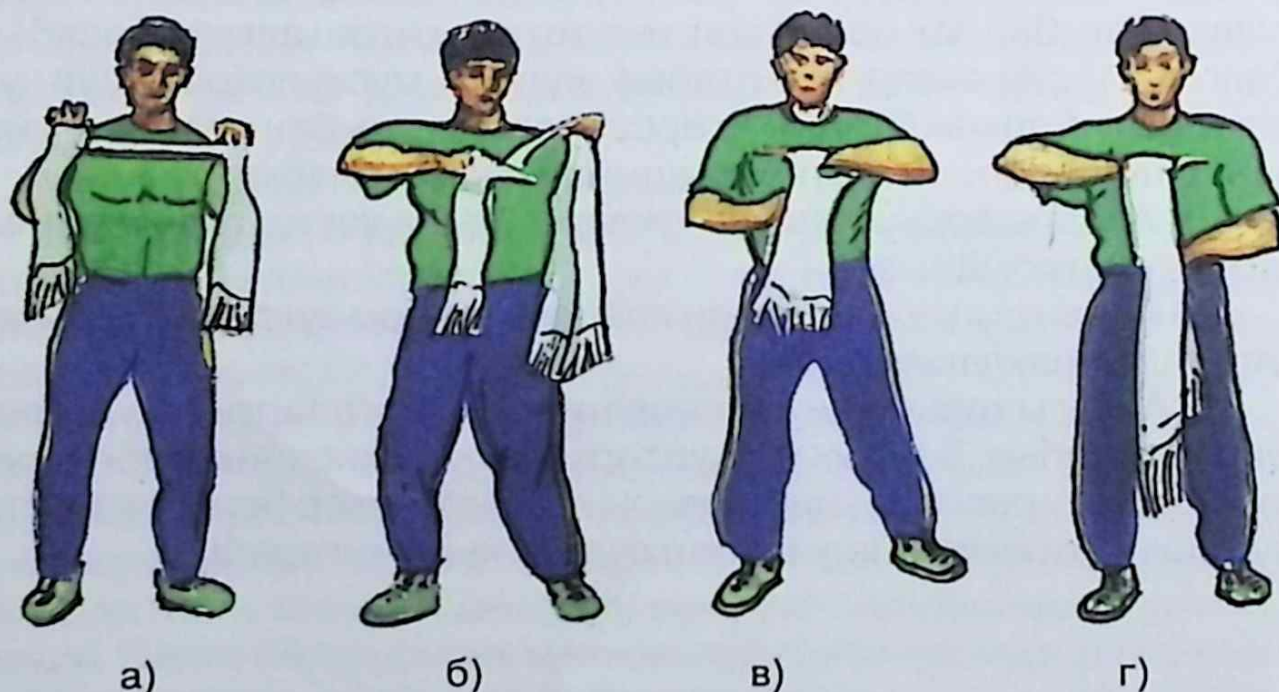
2 нче күнөгү

а) Башлангыч торыш — аяклар аеры, куллар күкрәктән алда, куллар баш бармак белән сөлгене тоткан килеш аягурә басабыз. Сөлгене төрле яктарга тартабыз, кулның мускулларын (кул чукларының, бармакларның, терсәкләрнең, иңбашларның) киеренкеләндереп, сулыш алабыз.

б) Алдагы торыштан кул чуклары белән тышка таба әйләнмә хәрәкәт ясыйбыз.

в) Кулларны уч төбә белән янәшә куябыз.

г) Барлык төркем мускулларны киеренкелибез, сөлгене төрле якка тартабыз, кулларны алга сузабыз, сулышны хәрәкәт юнәлешендә салмак кына чыгарабыз.



3 рәсем

3 иче күнегү

а) Башлангыч торыш — аяклар аеры, куллар сөлгөне тоткан, күкрөк турысында.

б) Алдагы торыштан сул кулны өскө чыгарабыз, уңы белөн сөлгөне аска тартабыз. Хәрәкәт юнөлөшөндө салмак кына сулыш алабыз.

в) Башлангыч торыш шул ук. Кул мускулларының барлык төркөмнөрө (куллар күкрөк турында, терсөктөн бер-берсенә параллель бөгөлгөн хөлдө) — сулыш хәрәкәт юнөлөшөндө акрынлап чыгарыла.

г) Кулларның торышын алыштырып күнегүнө кабатлыйбыз.



а)



б)



в)



г)



д)



е)

4 рәсем

4 нче күнекмә

а) Башлангыч торыш — аяклар аеры, куллар сөлгене тоткан, уң кул терсәктән иңбашка перпендикуляр бөгелгән. Сөлгене баш бармак аша уздырабыз, сул кул сөлгене уң терсәк янында тоткан. Хәрәкәт юнәлешендә салмак кына сулыш алабыз.

б) Башлангыч торыштан уң аяк белән янга атлап басабыз, гөздә авырлык үзәге уң аякка күчерелә, кул мускулларын киеренкелибез.

в) Алдагы торыштан аяклар шул ук хөлдә кала, кулларны һәм гөздәне 90 градуска борабыз. Умыртка баганасы борыла, кул мускуллары киеренке, сулыш авыздан чыгарыла.

г) Башлангыч торыш — аяклар аеры, куллар сөлгене тота, сул кул терсәктән иңбашка перпендикуляр бөгелгән. Сөлгене баш бармак аша уздырабыз, сул кул сөлгене уң терсәк янында тоткан. Хәрәкәт юнәлешендә салмак кына сулыш алабыз.

д) Башлангыч торыштан сул аяк белән янга атлап басабыз, гөздә авырлык үзәге уң аякка күчерелә, кул мускулларын киеренкелибез.

е) Аяклар шул ук торышта, кулларны һәм гөздәне 90 градуска борабыз. Умыртка баганасы борыла, кул мускуллары киеренке, сулыш авыздан хәрәкәт барышында чыгарыла.



а)



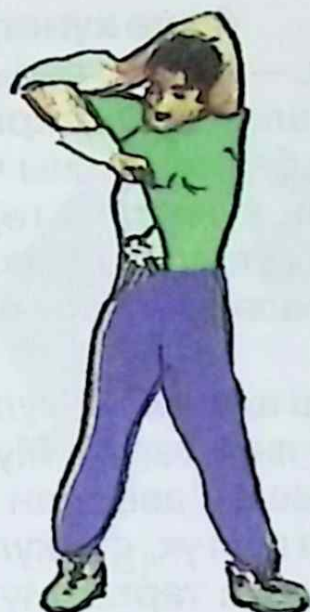
б)



в)



г)



д)



е)

5 рәсем

5 нче күнегү

а) Башлангыч торыш — аяклар аеры, куллар алда — күкрәк турысында, куллар сөлгене тоткан. Сул кул терсәктән үзеңә таба бөкләнә, уң кул сул терсәк аркылы кул чугын иңбашына таба алып бара. Хәрәкәт юнәлешендә салмак кына сулыш алабыз.

б) Ул кул иңбашы аша сул кул белән башның артына, ө сул кул артка чыгарыла.

в) Куллар беләзек буыныннан бөгелә. Ике кул чугының да мускулларын киеренкелибез. Сөлгене уң кул белән алга тартабыз, сул куласта. Хәрәкәт юнәлешендә салмак кына сулыш чыгарабыз.

г, д, е) Кулларның торышын алыштырып күнегүне кабатлыйбыз.



а)



б)



в)



г)

6 рәсем

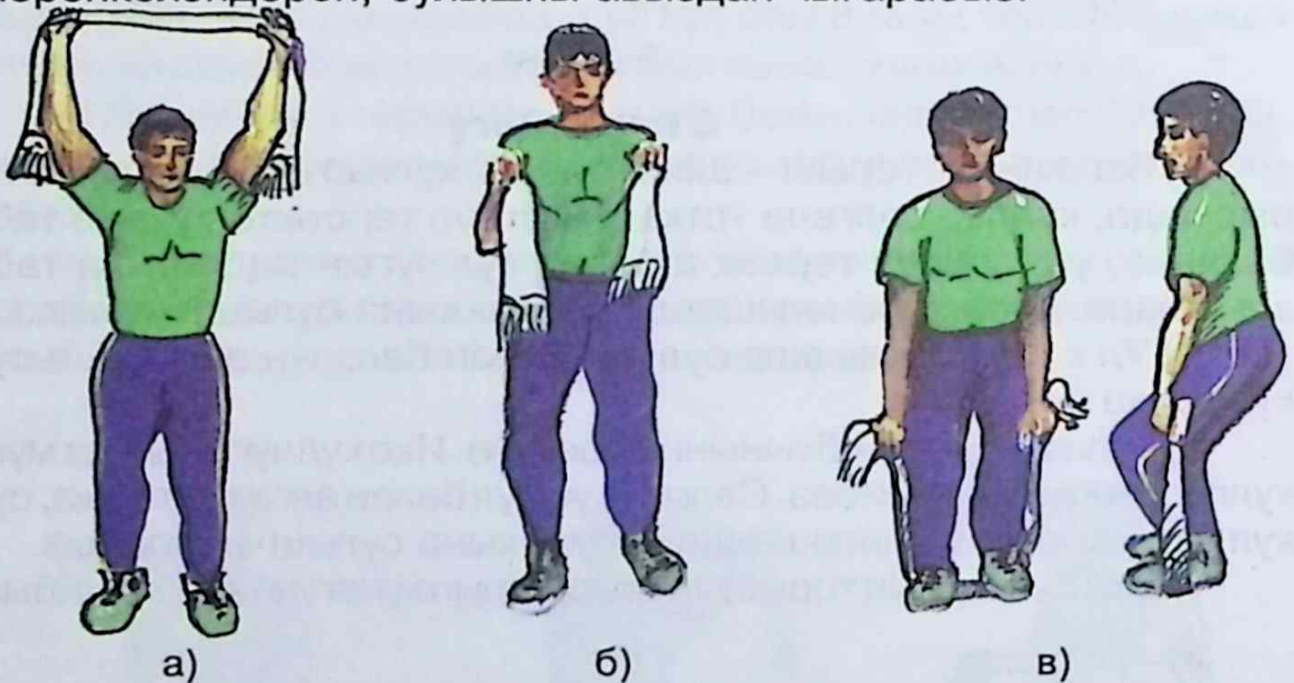
6 нче күнегү

а) Башлангыч торыш — аяклар аеры, кулларны сөлгө тоткан килеш күтөрөбез, сулыш алабыз, кулларның мускулларын ян-якка тартып киеренкелөндөрөбез, сулышны чыгарабыз.

б) Алдагы торыштан кулларны терсөктөн бөгөп, сөлгене баш артына төшөрөбез, сулыш алабыз, муен мускулларын киеренкелөндөрөп куллар белән хәрәкәт ясыйбыз, сулышны авыздан чыгарабыз.

в) Башлангыч торыш шул ук, уң кул чигә турысында, сулыш алабыз, сул кул сөлгене янга тарта. Муен һәм кул мускулларын киеренкелөндөрөп, сулышны авыздан чыгарабыз.

г) Башлангыч торыш шул ук, сул кул чигә турысында, сулыш алабыз, уң кул сөлгене янга тарта. Муен һәм кул мускулларын киеренкелөндөрөп, сулышны авыздан чыгарабыз.



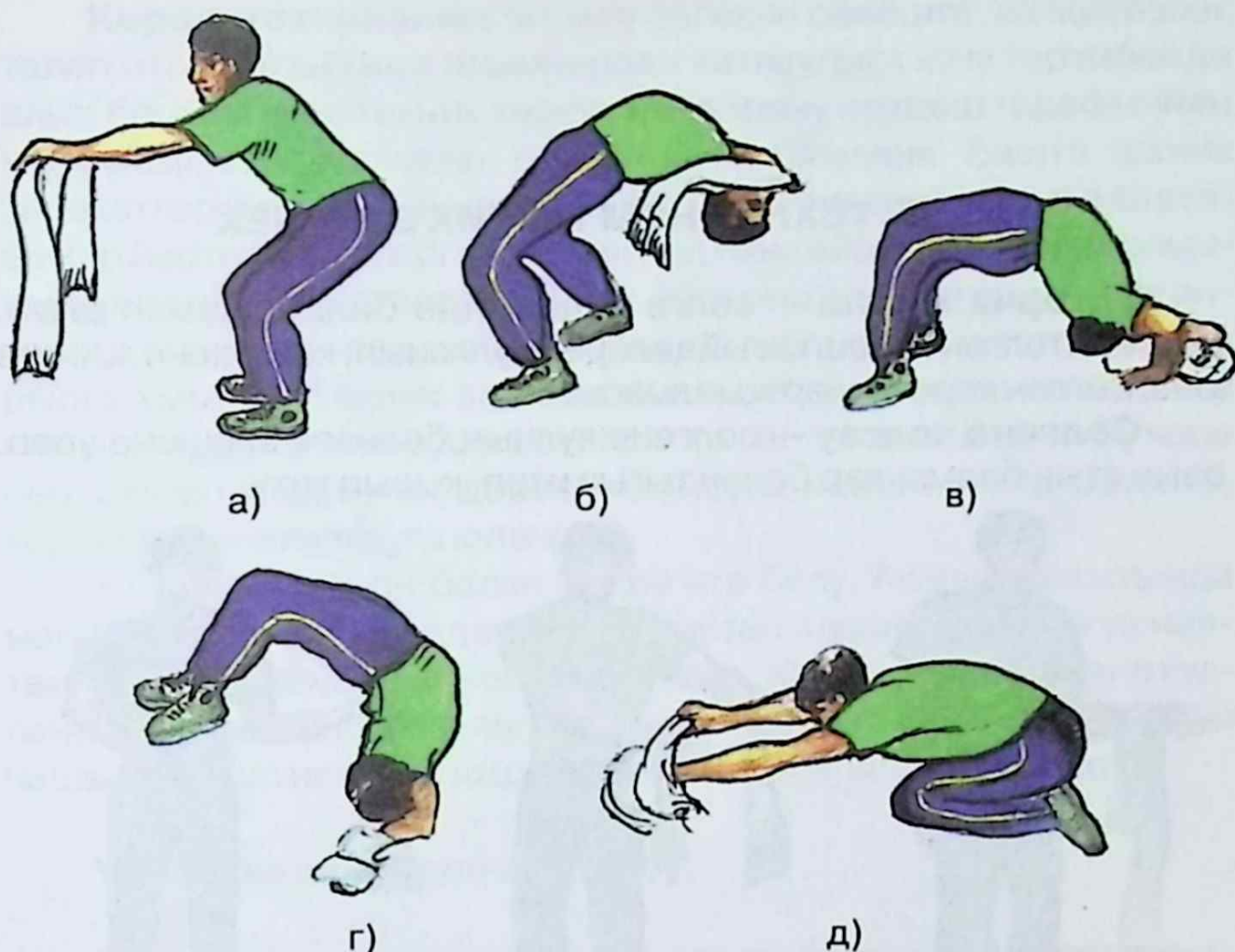
7 рәсем

7 нче күнегү

а) Башлангыч торыш — аяклар аеры, куллар сөлгене тотып иңбашы киңлегендә өскө күтөрелә, сулыш алу, кулларны ян-якка киеренкеләп, сулышны авыздан чыгарабыз.

б) Куллар терсөктөн бөгелгән, сөлгене аркадан үткөрөбез, сулыш алабыз, кул чуклары алда. Иңбашларын һәм кул чукларын киереп, сулышны авыздан чыгарабыз.

в) Алдагы торыштан сөлгене баш аша чыгарып, аска төшөрөбез һәм аңа үкчә белән басабыз. Аяклар тездән бөгелгән. Бу вакытта куллар һәм арка туры булырга тиеш, сулыш алабыз. Сөлгене куллар белән өскө тартып, кул һәм аяк мускулларын киеренкелөндөрөп, сулышны авыздан чыгарабыз.



8 рәсем

8 нче күнекмә

а) Башлангыч торыш — аяклар аерылган, тездән бөгелгән, куллар сөлге тотып алга сузылган.

б) Артка таба бөгеләбез. Сулыш алабыз.

в) «Күпер» торышына күчәбез. Сулыш чыгарабыз.

г) Алга мөтөлчек атабыз. Сулыш алабыз.

д) Тезләнеп утырып, алга иеләбез, гөүдәне һәм кулларны акрын гына алга сузабыз, сулышны авыздан чыгарабыз.

Сөлге белән физик күнекмәләрне үзләштерү дәрәжәсен 1—5 рәсемнәрдә күрсәтелгән хәрәкәтләрне кулланып төзелгән күнекмәләр комплексын хәрәкәттә тизлеккә үтәп вакытны тикшерергә мөмкин.

Көрәшчеләр өчен контроль нормативлар

Нормативлар	Бәя			
	Бик яхшы	Яхшы	Канәгатьләнәрлек	Начар
Сөлге белән күнекмәләрне комплексын вакытка эшләү (2—6 рәсемнәр)	4,6 с	4,8с	5 с	5,5 с

5. ТЕХНИК ҺӘМ ТАКТИК ӨЗЕРЛЕК

Татарча көрәш — сөлге ярдәмендә билдән камап алып, рөхсәт ителгән көрәш кагыйдәләрен кулланып, көндәшне жиңугә юнәлтелгән хәрәкәтләр жыйелмасы.

Сөлгене чолгау — сөлгене кулның беләзек өлешенә урап, озын ягын бармаклар белән тыгыз итеп, кысып тоту.



1 рәсем

Алым — көрәшченең көндәшен келәмнән күтәреп алып, калак сөягенә, я булмаса, тәннең башка өлеше белән келәмгә салу өчен кулланыла торган, төгәлләнгән техник хәрәкәт (көндәшнең аягында басып калу очрагы каралмый).

Көндәшне сөлге ярдәмендә камап алу — көрәшченең хәрәкәтсез басып торышы. Көрәшченең башы көндәшенең жылкәсендә, сөлгенең кыска өлеше беләзеккә уралып, озын ягы кул бармаклары белән кысып тотыла һәм көндәшенең кул астыннан биләнә, я аркасына салына, икенче кулы өстеннән нык итеп тотыла.



2 рәсем

Көрәш техникасын өйрөнү эзлекле рәвештә, аз җитезлек таләп итә торган гади алымнардан катлаулыга күчү тәртибендә алып барыла. Һәр техник хәрәкәтне өйрөнү көндөш тарафыннан каршылык күрсәтелмичә, салмак кына башлана. Башта техник хәрәкәтләр күзәтелә, аннан игътибар белән карау була, үз эчеңнән фикер йөртеп кабатларга, шуннан соң гына өйрәнелә торган алымны башкарырга керешергә кирәк. Югарыда әйтелгәннәрне җентекләп үтәгәннән соң гына алымны катлаулырак рәвештә башкарырга мөмкин. Техник алымны ныклап белүгә карамастан, аны шөгыльләнү вакытында акрын темпта кабатларга кирәк. Бу чара һәр элементның төгәл, дөрес үтөлешенә мөмкинлекне киңәйтә, хәрәкәтне анализлауга юл ача.

Үз хәрәкәтләрнең белән идарә итә белү. Аларны вакытында максатчан куллану, көндөшеңнең ниятен алдан ук сизү, ө үз ниятеңне яшерү, көндөшеңнең көчсез ягын, ялгышын үз файдаңа куллана белү, көндөшеңне ялгышырга мәҗбүр итү, аңлы бәяли һәм чишә белү тактик яктан яхшы өзерлекле булуыгызны күрсәтә.

Үз тактикаңны куллана белү.

Билгеле булган көндөшләрне теркәп, бүлекләп тактика планы төзү :

— мәғлүмат җыю (күзөтү, сораштыру);

— көрәшнең торышын бәяләү — үз мөмкилекләреңне көндөшеңнең мөмкинлекләре белән чагыштыру (физик сыйфатлар, көрәш барышы, нәтиҗәле алымнар, ихтыяр сыйфатлары, көрәш өчен шартлар — бинаның торышы, тамашачылар, судьялар, ярышның күләме, зурлыгы).

— көрәшнең максаты: чиста җиңү; баллар өстенлегә белән җиңү; көндөшеңә җиңергә бирмәү юлы белән җиңү яулау).

Ярыш шартларында өйрәнелгән техник һәм тактик хәрәкәтләрне куллану.

Ярышта һәр алышуга көчне бүлө белү. Көрәшкә өзерлек: күнегүләр ясау, психология ягыннан үзеңне өзерләү, көефеңнең торышы.

Артка бөгелеп күкрәк аша алым ясарга өйрәнү



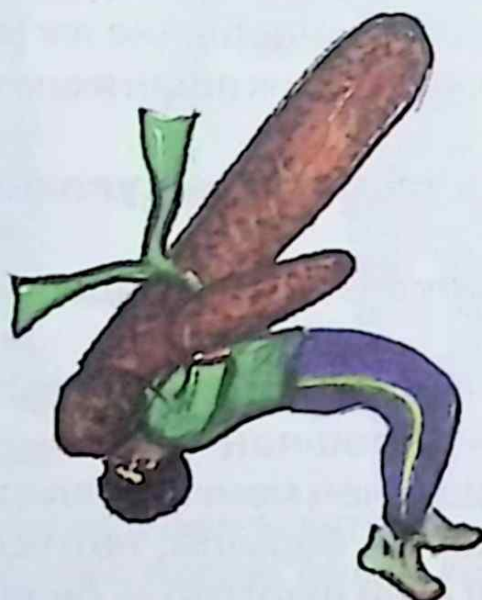
а) атлап керү



б) келәмнән аеру



в) артка бөгелү



г) корсак белән чөю



д) алымны төмамлау

3 рәсем

Көрәшче кинәт кенә сөлге белән маникенны нык итеп күкрәгенә кысып ала, шул ук вакытта сул аягы белән, аннан уң аягы белән адым ясый. Бу вакытта тезләр бөгелгән килеш кала. Көрәшче ике аягы белән берьюлы барлык көченә этелеп, маникенны корсагы белән чөя һәм бөгелгән килеш, күкрәк аркылы ыргытып, маникенны әйләндереп сала.

Тезләрдә торган килеш, артка бөгелеп, күкрәк аша алым ясау



а) тезләрдә тору



б) корсак белән чөю



б) артка бөгелү



в) алымны төмамлау

4 рәсем

Ике көрәшче дә тезләнгән килеш туры торалар. Алым ясаучы сөлге ярдәмендә көндөшен күкрәгенә кысып тота, корсагы белән чөеп артка бөгелә һәм көндөшен борып, ике калак сөягенә келәмгә сала. Әлегә күнегү алымның ахыргы өлешен камилләштерү өчен ясала.

Артка бөгелеп күкрәк аша алым ясау



а) башлангыч торыш



б) атлап керү



в) келәмнән аеру



г) артка бөгелү



д) алымны тәмамлау

5 рәсем

Көрәшчеләр аякта басып торалар. Алым ясаучы көрәшче тезен бөгеп, көндәшенең аяк арасына уң аягын куя, шул ук вакытта аны тигезлегеннән чыгара, җитез генә сөлге ярдәмендә үзенә тарта. Икенче аякны көндәшенең уң аягына тигезләп тыштан куя һәм көндәшен күкрәккә кыса (алымны башкаручының аяк табаны көндәшенеке белән бер тигезлектә булуы зарур). Ике аяк белән көчле итеп этелеп, көндәшне корсагы белән чөяргә, артка таба бөгелеп, кинәт кенә уңга яисә сулга борылып, көндәшне аркасы белән келәмгә салырга кирәк.

Уң якка атлап чыгып алым ясау



а) башлангыч торыш



б) атлап чыгу



в) келәмнән аеру



г) корсак белән чөю



д) алымны төмамлау

6 рәсем

Көрәшчеләр баскан килеш торалар. Уң як җилкә белән суктырып, көндөш тигезлегеннән чыгарыла. Алым ясаучы, уң аягы тездән бөгелгән килеш, көндөшенең уң ягына атлап чыга һәм күкрәгенә кыса. Тезләрен турайтып этелә, көндөшен корсак белән чөя һәм артка бөгелеп, күкрәк аша ыргытып, ике калак сөягенә аркасы белән келәмгә сала.

Сул якка атлап чыгып алым ясау



а) башлангыч торыш



б) атлап чыгу



в) келәмнән аеру



г) корсак белән чөю



д) алымны төмамлау

7 рәсем

Көрәшчеләр аякларына баскан килеш торалар. Алым ясаучы үзенең уң аягын көндөшенең аяклары арасына куя, шул ук вакытта тиз генә көндөшенең уң терсәген бөгеп, аны үзенә тарткан хәлдә тигезлегеннән чыгара. Шуннан соң сул аягын күчереп, көндөшенең сулягына чыга. Корсак белән чөеп һәм тезләр белән этелү нәтижәсендә ясалган бу алым, күкрәк аша артка бөгелеп, көндөшне аркасы белән келәмгә сала.

Тезлөргә утыртып алым ясау



а) башлангыч торыш



б) атлап керү



в) тезлөргә утырту



г) корсак белән чөю



д) алымны төмамлау

8 рәсем

Көрәшчеләр баскан рәвештә торалар. Алым ясаучы уң аягы белән көндөшенең аяклары арасына зур адым ясый. Шунда ук сул аягын күчереп куя һәм көндөшен биленнән кысып тотып, тиз генә артка таба хәрәкәт ясап аны тигезлегеннән чыгара һәм тезләрөнә утырта. Күкрәккә кысып, аяклар тураю нәтижәсендә этелеп, артка таба бөгелә һәм көндөшен уңга яисә сулга ыргытып аркасы белән келәмгә сала.

Аякка утыртып алым ясау



а) башлангыч торыш



б) атлап керү



в) тезгә утырту



г) тез белән чөю



д) келәмгә төшерү



е) алымны тәмамлау

9 рәсем

Көрәшчеләр аякларында басып торалар. Алым ясаучы, сөлгене кысып тоткан килеш көндөшен кинәт тартып, аны уң якка юнәлтә, шуннан сөлгене тиз генә күчереп һәм үзенә тартып, аны тигезлегеннән чыгара. Шул ук вакытта уң аягын көндөшенең аяклары арасына куеп, тезенә утырта, көндөшен, күтәрәп өйләндерә һәм алга аркасына төшерә.

Янбаш белән күтәрәп алым ясау



а) башлангыч торыш



б) атлап керү



в) янбаш белән чөю



г) борып өйләндерү



д) алымны төмамлау

9 рәсем

Көрәшчеләр аякларында баскан килеш торалар. Алым ясаучы сөлгене кинәт күчереп, көндөшен уң якка юнәлтә, моның белән аны тигезлегеннән чыгара. Бер үк вакытта гөүдәне борып, янбаш белән чөеп, алга борып келәмгә аркасы белән салабыз.

Тез белән чөеп алга таба алым ясау

Көрәшчеләр аякларына баскан рәвештә торалар. Алым ясаучы сөлге белән көндөшен үзенә тарта, шул ук вакытта уң, аннан сул аяк белән атлап керә (тезләр бөгелгән рәвештә). Көндөшне күкрәккә кысып, сул тез белән көндөшнең уң як ботыннан чөеп җибәрә һәм артка бөгелеп келәмгә аркасы белән сала.



а) башлангыч торыш



б) атлап керү



в) тез белән чөю



г) артка бөгелү



д) алымны төмамлау

10 рәсем

6. СПОРТ ЗАЛЫНДА КӨРӘШЧЕНЕҢ ҮЗ-ҮЗЕН ТОТЫШЫ

Японнарда бик әйбәт гадәт яши: дәресе башлаганда һәм төмамлаганда бер-берсен баш иеп сәләмлиләр. Баш ию — һәр кешедә физик һәм рухи үсеш, эшкә мәхәббәт, шөгыльләнү урынына, укытучыга, шөгыльләнүчеләргә хөрмәтне күрсәтә.

Югары спорт осталыгына ирешү көрәшчеләрдән түбәндөгеләрне таләп итә:

- әхлак, ихтыяр сыйфатларын;
- физик сыйфатларны — көч, тизлек, чыдамлык, сыгылмалылык, житезлек;
- техник осталыкны.

Түбәндөгеләре хәтердә калдыру өһәмиятле — әхлакый сыйфатлар техник һәм физик сыйфатлар белән идарә итәргә тиеш.

Милли көрәш дәресләрендә (башка төр көрәштә дә) акыл һәм холык, ихтыяр, аңны, физик көчне үстерү мөһим. Кеше әйләнә-тирәне кабул иткәндә үзенә һәм башкаларга булган хөрмәтне беркайчан да югалтмаска, ө арттыра барырга тиеш.

Шөгыльләнү көрәш максаты, төртиплелек, бер-береңне хөрмәт итү мохитен тудырырга тиеш. Залга керер алдыннан шөгыльләнүче үз алдына зур бурыч куярга тиеш. Аның аша аң, ихтыяр һәм физик көч бербөтен гармония халәтенә килә. Шунан соң гына, күнегүләре башлау рәхсәт ителә. Аң аркылы тәнне сиземлибез икән, без көрәшнең өһәмиятен яхшырак, нәтижәлерәк аңлай башлыйбыз; тәнне сиземләү, аңга хөрмәт, гәүдәң белән идарә итүгә ышаныч арта.

Үз гамәлләрен танып белгәндә генә көрәшче көндәшен жиңөргә өйрәнә, аның хәрәкәтен һәм теләкләрен сизә, дусларын кадерли, көндәшен хөрмәт итә. Йомгаклап, жиңу шартлары белән таныштыру мөһим:

- көндәшне һәрвакыт хөрмәт итү;
- көчсез якларыңны көндәшеңнән яшерә белү;
- үз-үзеңә һәм жиңүгә ышаныч, максатка омтылу;
- уңышсызлыкларны үзеңнән эзләү.

Әгәр син көчле, үз-үзеңә ышанып, намуслы рәвештә көрәшсәң икән, сиңа бернинди судья да комачаулай алмый, алар сиңең жиңүеңне кыенлаштырырга гына мөмкин. Син үзеңә йөкләнгән гамәлне намуслы рәвештә ахырына кадәр башкарып чыгарга тиешсең.

7. ГОМУМИ ФИЗИК ӨЗЕРЛЕК

1. Гомуми үсеш күнегүлөрө. Баш, кул, аяк, гөүдө өчен төп хәрәкәтләр.

1.1 Муен өчен күнегүләр: башны алга, артка, ян-якка бөгү. Баш белән уңга һәм сулга әйләнү хәрәкәтләрә ясау.

1.2 Жилкә һәм куллар өчен күнегүләр: кул бармакларын, беләзек, терсәк, жилкә буыннарын хәрәкәтлөндөрү. Аларны бер-бер артлы, әйләнешле рәвештә яткан һәм баскан рәвештә үтөү.

1.3 Гөүдә өчен күнегүләр: гөүдәне алга, артка, ян-якка бөгү, әйләнешле хәрәкәтләр ясау.

1.4 Аяклар өчен күнегүләр: табан асты, тез һәм бот буыннары өчен хәрәкәтләр (бөгү, бору, әйлөндөрү). Аларны төрлө торышта ясау (бер аякта, көндөшкә йө стенага сөялөп, ятып, утырып). Шулай ук чүгөлөү, ике, йө бер аякта сикерү, егылу, егылган вакытта сыгылмалы чүгөлөү, сикереп бер аяктан икенчесенә алышу.

2. Төрлө предметлар белән күнегүләр. Гимнастика таягын кулланып, кул белән әйлөнү хәрәкәтләрә ясау. Гимнастика таягын төрлө торышта тотып гөүдәне хәрәкәтлөндөрү.

2.1 Скакалка белән күнегүләр. Скакалка ярдөмендө төрлө хәрәкәтләр башкару: бер яки ике аякта басып, берьюлы бер-бер артлы алыштырып, ярым чүгөлөгән килеш, ян-якка борылып. Скакалканы әйлөндөргөндө кулларны кисештереп йөгерү.

2.2 Теннис тубы ярдөмендө күнегүләр: яткан, утырган, баскан килеш ыргыту, бер яки ике куллап тоту (бер урында, йө хәрәкәтлөнгән вакытта). Билгелөнгән урынга, йө ераклыкка ыргыту. Тупны стенага бөрү һәм тоту.

2.3 Авыр туплар белән күнегүләр ясау: кулларны алга туры итеп сузып хәрәкәтлөнү; кулларны, гөүдәне бору, бөгү, әйлөнө хәрәкәтләр ясау. Тупны тоткан рәвештә аста, күкрөк алдында, баш өстендө, аркада тоту. Утырып, аркага ятып, тупны үкчөлөр белән кыстырган халөттө хәрәкәтләр ясау.

Тупны бер кулдан икенчесенә, аркадан күкрөккә, аяклар арасынан күчереп йөртү. Тупны өскө ыргыту һәм тоту (борылган рәвештә, әйлөнөп). Тупны ике куллап, йө берсе белән жилкөдөн, баш артынан, аяклар арасынан ераклыкка ыргыту.

2.4 Гантель һәм герләр белән күнегүләр ясау: куллар, гөүдә, аяклар белән төрлө хәрәкәтләр башкару.

2.5 Штанга белән күнегүләр ясау: штанганы жылкәгә куеп, ян-якка борылу, чүгәләү, аяк очларына күтәрелү; штанганы ятып күтөрү, баскан рәвештә ыргылып күтөрү, этеп күтөрү.

3. Акробатика. Алга, артка мөтөлчөк ату, артка таба мөтөлчөк атып аякка басу. Озынлыкка, биеклөккә, каршылык аркылы мөтөлчөк ату (бау, көндөш, маникен һ.б. кулланып). Янга әйләнү: аякларны кисештереп, кулда йө башта торган килеш башкару (мөтөлчөк ясау рәвешләре), алга-артка, ян-якка мөтөлчөк башкару. Аркага ятып, аякларны турайту (өскә күтөрү) һәм алга таба мөтөлчөк атып аякларга басу.

4. Гимнастика жиһазларында күнегүләр ясау: вертикаль канатка, йө колгага аяклар һәм куллар белән, шулай ук куллар белән генә менү. Канатта чайкалу, аннан сикерү. Гимнастика бүрәнәсендә йөрү һәм сикерү. Турникта һәм божрада тартылу, чайкалу, аннан сикерү. Гимнастика бүрәнәсендә йөрү һәм сикерү. Турникта һәм божрада тартылу, чайкалу, борылу, үзәк тирәли әйләнү һәм башкалар.

5. Хәрәкәтле уеннар: туп белән уеннар, йөгерү уеннары, төрлө предметларны жыю, тарату эстафеталары.

5.1 «Әтәч сугышы» — бер аякта (икенче аяк кул белән тотыла) жылкә, йө күкрәк белән этеп, көндөшне тигезлегеннән чыгару.

5.2 «Икеле сугыш» — иптәшенә жылкәгә утыртып, шундый ук пар белән көч сынашу. Жылкәдә утырган кеше бер кулы белән жылкәгә тотына, икенчесе белән көндөшен этеп, йө өстерәп төшерә.

5.3 «Кем-кемне?» Аяклар бер-бер артлы итеп бер линиягә (сызыкка) куела һәм көндөшләр кулларын алга сузып (уч төбе белән) бер-берсен урыннарыннан кузгатырга тиешләр. Бу ярышны катлауландыру максатыннан, гимнастика эскәмиясендә эшләргә була.

6. Спорт уеннары: волейбол, баскетбол, футбол, йөзү, чаңгыда йөрү һәм башкалар.

8. МАХСУС ФИЗИК ӨЗЕРЛЕК

Махсус күнегүлөр. Көрөшнөң гади ысуллары (формалары): Кара-каршы басып (сөлгө озынлыгында), бер-береңне сөлгө ярдөмөндө бер яки ике кул белән тарту.

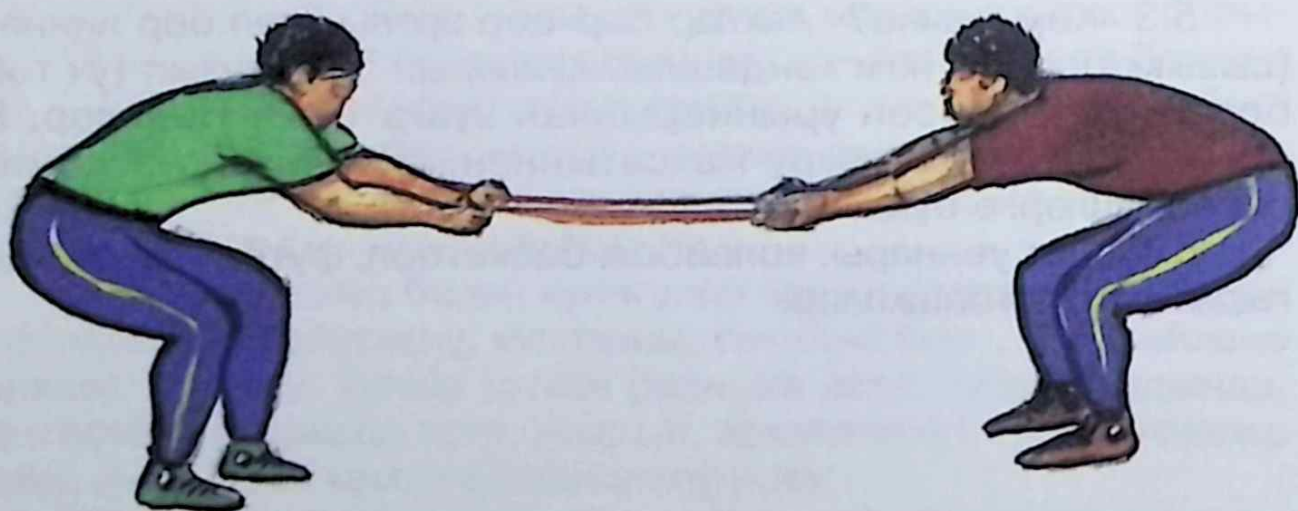
Утырган килеш, аякларны аерып һәм үкчәләрне көндөшнө-көнө терәп, сөлгөнө тарту.

Келәмдә аркаларны сөяп утырган килеш бер-береңне этү.

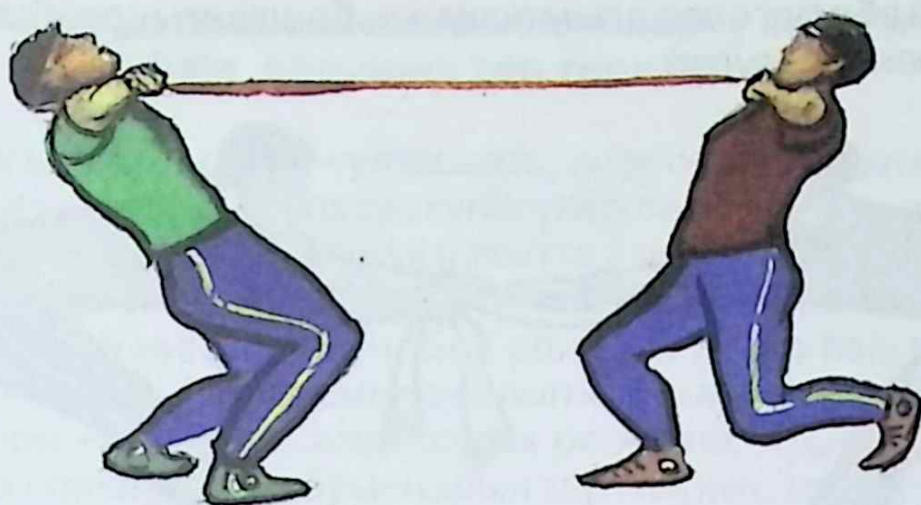
Бер аякта торган килеш, куллар ярдөмөннөн башка, көндөшнө тигезлегеннөн чыгару. Көндөшнөң аркасына куелган (билбауына арткы яктан сөлгө элөп куела) сөлгөнө алу өчөн көрөш; «өтөч сугышы», «икеле сугыш».

Умыртка баганасы, муен мускуллары ныклығын арттыру өчөн күнегүлөр:

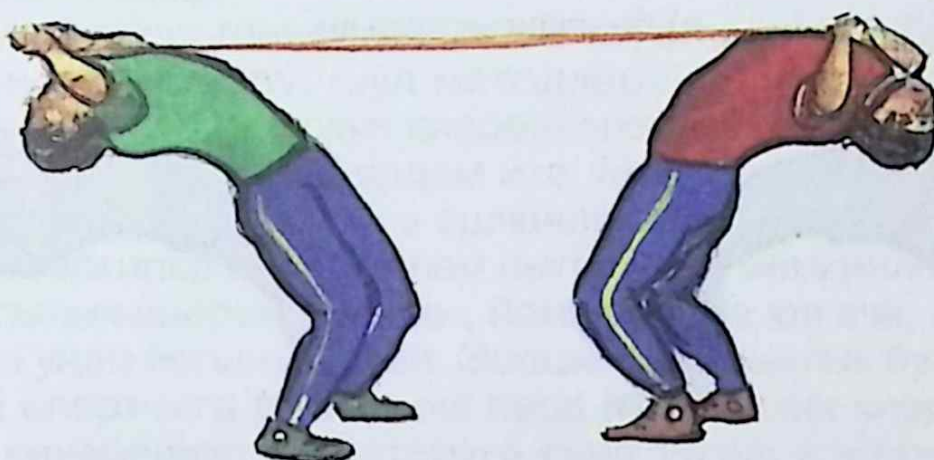
гади, ирекле басып торган халәттөн гөүдә алга бөгелә һәм маңгай келәмгә кадәр төшерелә, аяк табаннары жылкы кинчлөгөндө торырга тиеш. Кулны төрлө рөвештә куеп, башны алга, артка таба бөгү, әйләнү хәрәкәтләре ясау. Тезлөнгөн рөвештә, чүгөлөгөн килеш тору; авыр туп, гер, штанга һәм көндөшнө күтөрөп, төрлө хәрәкәтләр башкару.



а) башлангыч торыш



б) атлап керү

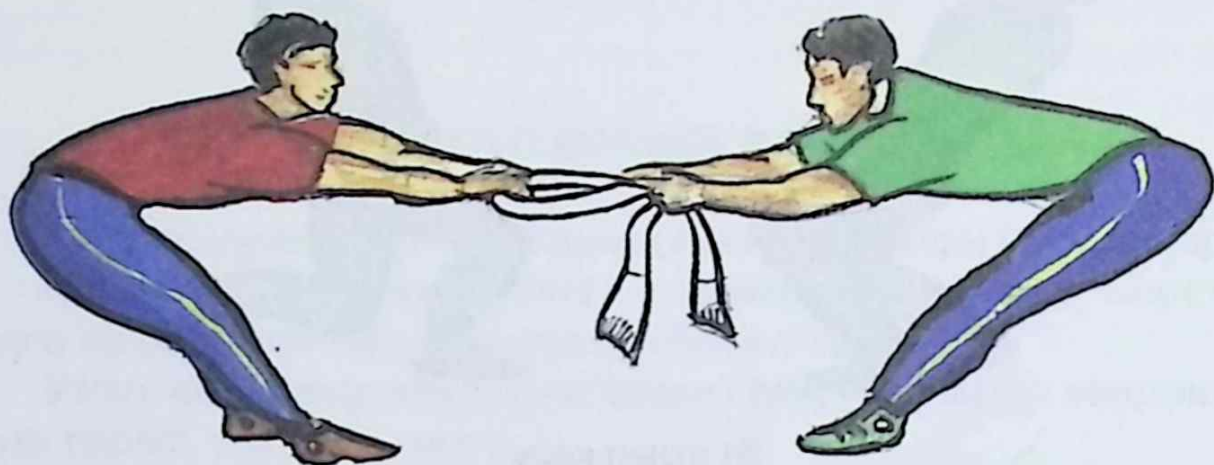


в) артка бөгелү

Техник хәрәкәтләрне өйрөнү һәм камилләштерү өчен күнегүләр: имитация күнегүләре. Төзелеше буенча көрәштөгә техник алымнар охшаш (мәсәлән: күкрәк аша, арка аша, артка бөгелеп, хәрәкәтләр ясау). Маникен белән күнегүләр. Мускулларның ныклығын арттыру максатыннан, яткан яки басып торучы маникен белән төрле хәрәкәтләр ясау. Күкрәк аркылы, артка бөгелеп, янга чыгып, аркага куеп, йө чыгарып, махсус резина ярдәмендә алымнарның хәрәкәтен ясау. Шулай ук артка бөгелеп, борылып, корсакка төшү хәрәкәте.

Башлангыч торыш: ике кул ярдәмендә махсус резина жгутны тоткан килеш, иелеп гөүдә белән алга сузылып басу. Көрәшчә бу халәттән кинәт кенә махсус резина жгутны күкрәгенә тарта, шул ук вакытта тездән бөгелгән рәвештә торучы уң, аннан сул аягын алга атлый, ике аягы белән пружина сыман ыргыла (этелә) һәм корсагы белән чөеп, артка таба бөгелгән торыштан гадәти торышка кайта.

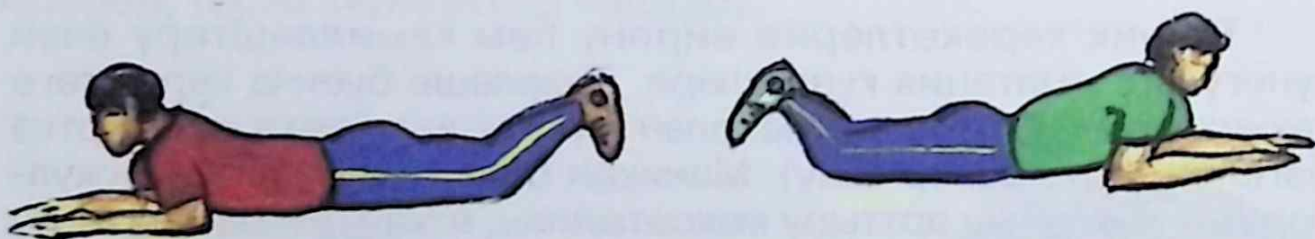
Артка таба бөгелеп алым ясауның башлангыч этабын камилләштерү өчен күнегүләр.



а) башлангыч торыш



б) артка бөгелү



в) күнегүнең ахыры — егылу

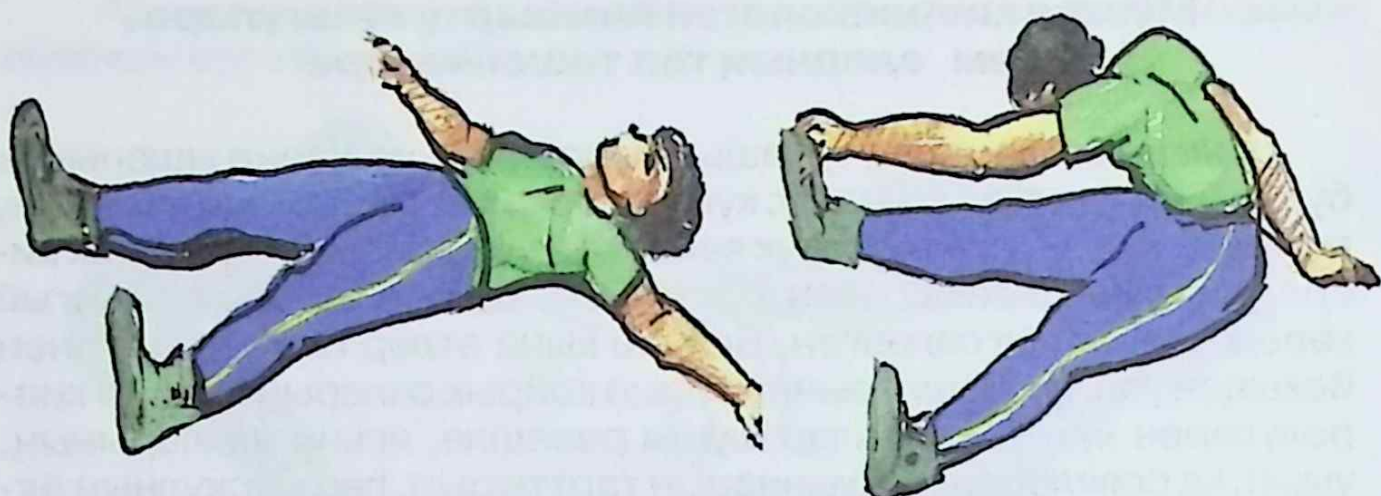
Ике көрөшче сөлгене ике баштан тотып, үзлөрөнө таба тарталар. Тренер командасы буенча сөлгене ике көрөшче дә берьюлы җибәреләр һәм артка зур амплитуда белән бөгелеп, корсакка төшү хәрәкәтен башкаралар. Бу күнегү артка таба бөгелеп алым ясауны формалаштыру өчен кирәк, ул шулай ук җитезлекне һәм тизлекне арттыру, ныклы тигезлекне сакларга өйрөнү өчен, сиземләүне үстерү өчен дә бик өһәмиятле.

Мускул киеренкелеген йомшарту күнегүлөре һәм аларның төп төшенчэлөре

Сыгылмалылык — ул яшылек, исәнлек, үз-үзеңә ышанычлы булу. Сыгылмалылык махсус күнегүләр системасы — хәрәкәтләнү активлыгының үсеше, шул ук вакытта эмоциональ һәм психик киеренкелекнең азаюы өчен кулланыла. Сыгылмалылык табигый хәрәкәтлөргә нигезлэнгән. Без еш кына этләр һәм мәчеләрнең йокыдан уянгач, башларыннан алып койрык очларына кадәр киерелүләрен күзәтәбез, алар шушы рәвешле, ягъни аякларының, умыртка сөякләренең буыннарын тарттырып, һәр мускулның актив халәтен барлыкка китерәләр. Кешеләр дә йокыдан уянгач, тәннең барлык өлеше белән иркенләп киереләләр һәм шуннан канәгатьлек алалар.

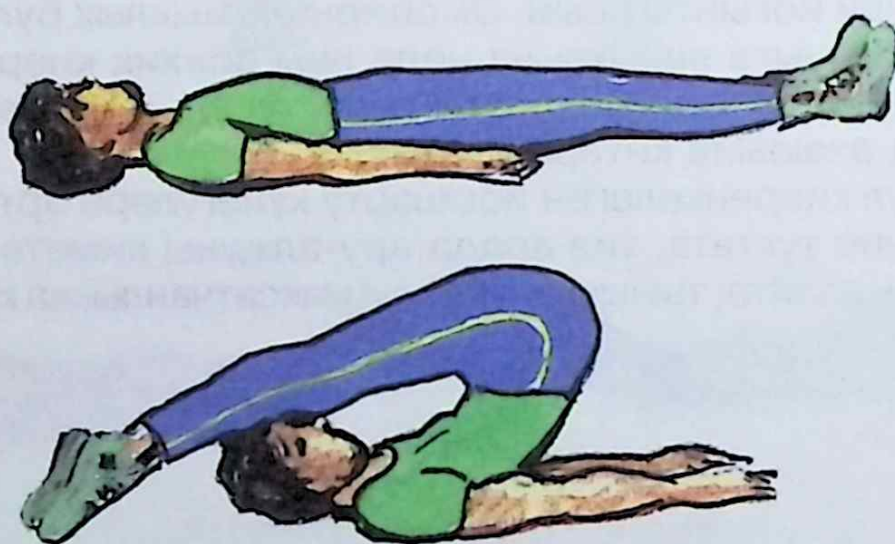
Бу күренеш тәннең яшәеше өчен өһәмиятле. Тартылу, махсус күнегүләр ясау, шул методларны өйрөтү максатыннан дәресләр үткөрү, мускул киеренкелеген һәм эмоциональ киеренкелекне бетерергә ярдәм итә. Мускул киеренкелеген йомшарту күнегүлөре кешегә эшчәнлек активлыгын кыска вакыт эчендә төртипкә салырга һәм ныгытырга мөмкинлек бирә. Сыгылмалылык киеренкелекнең йомшаруына юл ача, эмоциональ халәتكә уңай йогынты ясый. Эмоциональ ныклык булдыру күнегүләре спортчыга вакытлыча нерв һәм психик киеренкелекне, начар кичерешләрне бетерүгә генә түгел, ә жәрәхәтләр алу хәләтенең азаюына китерә.

Мускул киеренкелеген йомшарту күнегүлөре артык энергия сарыф итүне туктата, тиз арада ару-алжуны киметә, нерв киеренкелеген азайта, тынычлануга һәм максатчанлыкка китерә.



1 нче күнөгү.

Башлангыч торыш: уч төбөн аска каратып, кулларны ян-якка сузып, аякларны жылкө киңлегеннөн зуррак итеп жәеп, келәмгө арка белән ятарга. Башкаруу тәртибе: уң кулга таянып, гөүдөнө күтөрү һәм алга иелеп, сул кул белән уң аякка кадәр тартылу (сулыш чыгарыла), башлангыч торышка кайту (сулыш алына). Шул ук хәрәкәтләр уң кул белән сул аякка эшләнө. 15-25 тапкыр кабатларга.



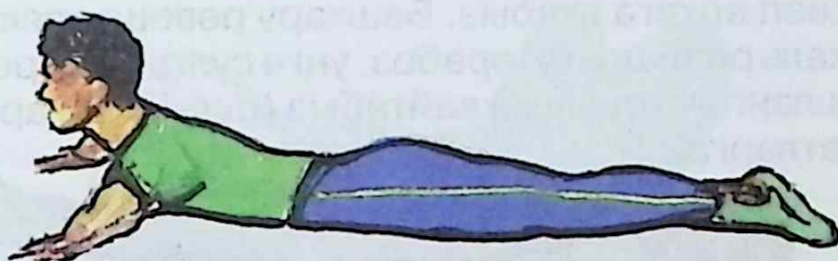
2 нче күнөгү.

Башлангыч торыш: уч төплөрен аска таба каратып һәм кулларны ян-якка сузып, аркага яту. Башкаруу: аякларны өскө күтөрөп баш аша идөнгө тигөнче төшөрөбез (сулыш чыгарыла). Башлангыч торышка кайтабыз (сулыш алына). 6 тапкыр кабатларга.



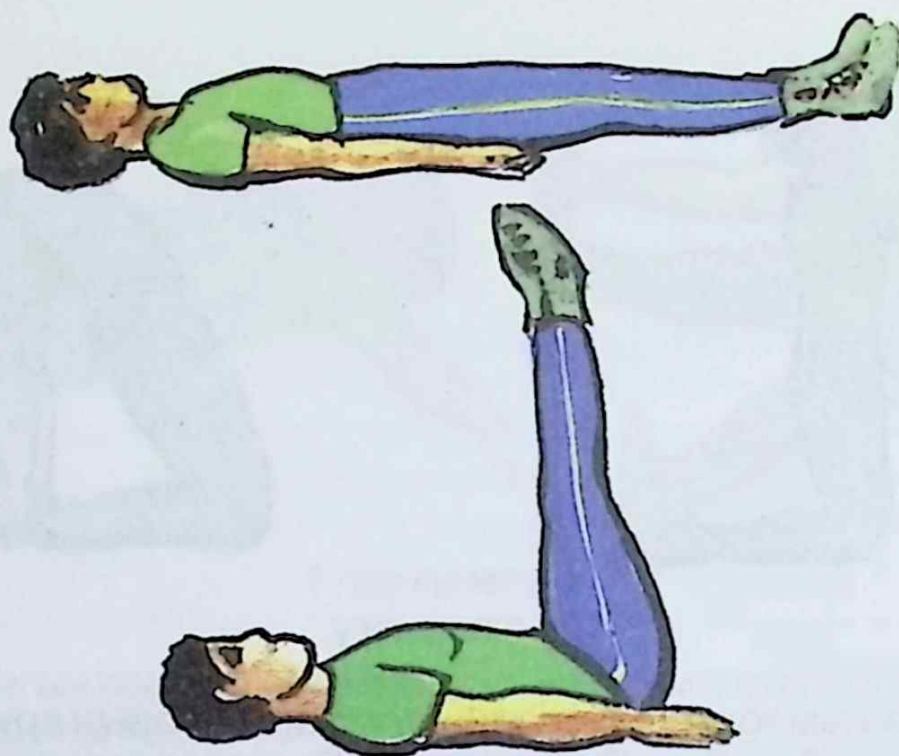
3 нче күнегү.

Башлангыч торыш: кулларны алга, аяк очларын артка таба сузып, тезлөнөп басабыз. Сулыш алына. Башкару: куллар үкчөгө жит-өрлек итеп артка бөгеләбез, берничә секунд шул хәлдә торабыз. Башлангыч торышка кайтабыз (сулыш чыгарыла). 6-10 тапкыр кабатларга.



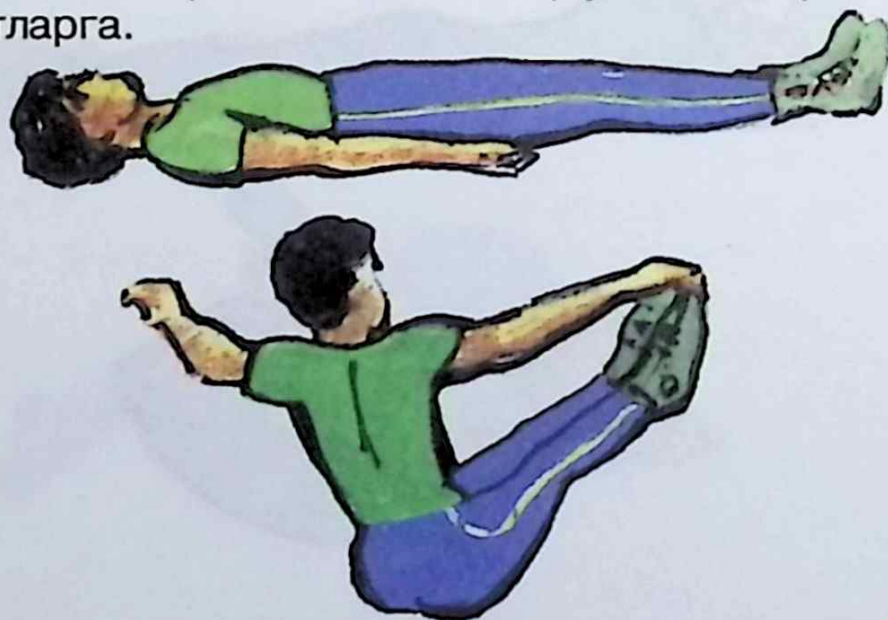
4 нче күнегү.

Аякларны ирекле итеп сузып, күкрәккә ятарга. Кулларны ян-якка жәябез. Сулыш алабыз. Башкару: ике аякны да артка таба өскө күтәрәбез һәм гөүдөнә бил өлешеннән шулай ук өскө күтәрәбез. Аякларны кул белән тотабыз. Сулыш чыгарабыз. 6 тапкыр кабатларга.



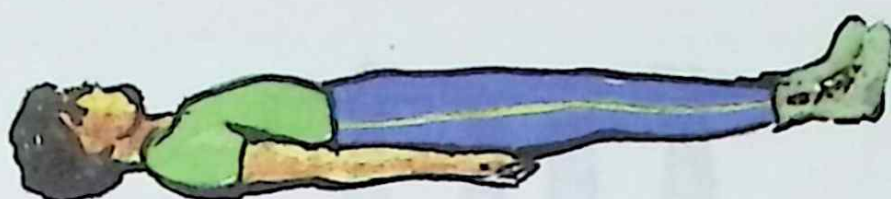
5 нче күнегү.

Башлангыч торыш: уч төплөрөн идөнгө таба караткан хөлдө кулларны жөеп аркага ятабыз. Башкаруу рөвеше: аякларны туры итеп вертикаль рөвештө күтөрөбөз, уңга сулга төшерөбөз (сулыш алына), башлангыч торышка кайтабыз (сулыш чыгарыла). 10-16 тапкыр кабатларга.



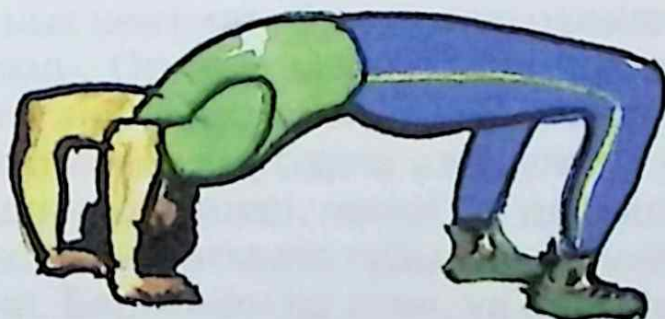
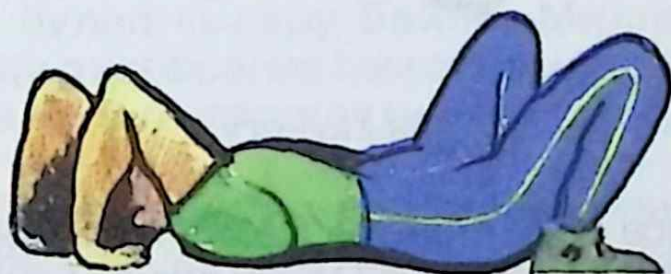
6 нче күнегү.

Башлангыч торыш шулук. Башкаруу төртибе: гөүдөнө һәм аякларны туры итеп өскө күтөрөбөз (гөүдө белән аяклар арасындагы почмак 90 градус булырга тиеш), кулларны ян-якка сузабыз, сулыш алына. Башлангыч торышка кайтабыз (сулыш чыгарыла). 6-16 тапкыр кабатларга.



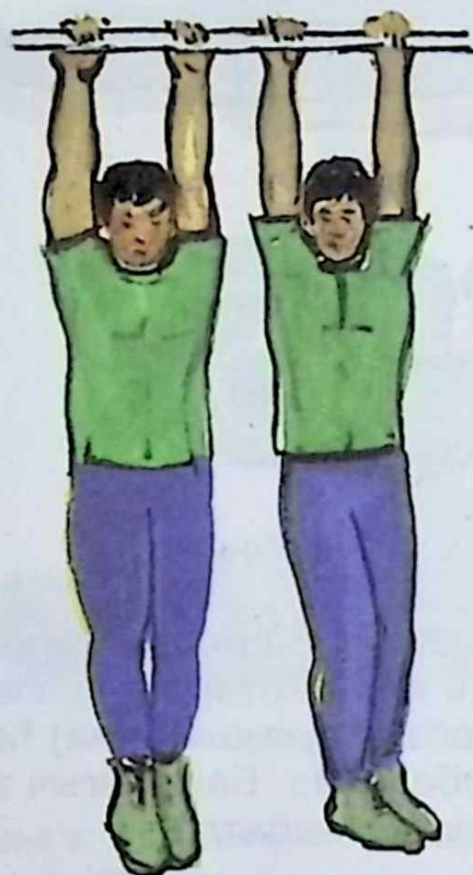
7 нче күнегү.

Башлангыч торыш шулук. Башкаруу төртибе: аяктарны бөгөп һәм тезләрне күкрәккә якин китереп, куллар белән тотабыз, иякне күкрәккә тидерәбез (сулыш алына) һәм шушы торышта аркада алга-артка тирбәләрбез. Башлангыч торышка кайтабыз (сулыш чыгарыла). 6 тапкыр кабатларга.



8 нче күнегү.

Башлангыч торыш: куллар белән келәмгә таянып (бармактар аяк очына таба, уч табаны аска караган), аяктарны җилкә киңлегендә аерып, аркага ятабыз. Сулыш алабыз. Башкаруу: маңгай, куллар һәм аяктарга таянып, «күперчек» ясайбыз (сулыш чыгарыла), башлангыч торышка кайтабыз (сулыш чыгарабыз). 10-16 тапкыр кабатларга.



9 нчы күнегү.

Турникта яисә швед стeнасында куллар белән өске яктан тоткан килеш асылынып торабыз (15-30 сек.). Гөүдөнө уңга-сулга борабыз.

9. КӨРӨШЧЕНЕҢ СУЛЫШ АЛУ ҮЗЕНЧӨЛЕГЕ

Мәгълүмки, сулыш алуы белән аңлы рәвештә идарә итеп, кеше аны тынычлану, мускул һәм психик киеренкелеген бетерү өчен файдалана ала. Шулай итеп сулыш, релаксация (мускул киеренкелеген бетерү) һәм концентрация белән беррәттән, стресска каршы көрәштә нәтижәле чара булырга мөмкин.

Көрәшче сулышын камилләштерү методикасының гаять зур өһәмияте аның организмда органик матдәләр — аксым, май, углеводларны окислаштыру барышын тәэмин итүенә бәйләнгән. Нәтижәдә сулыш организмның яшәү эшчәнлеген тәэмин итә. Сулыш алу белән шулай ук байтак психофизиологик функцияләр, диафрагма белән корсакның эчке органнарын массажлау, сулау мускулларын чыныктыру, эшләнгән газларны һәм токсиннарны бүлеп чыгару бөйлә. Милли көрәш белән шөгыльләнгәндә диафрагма һәм сулау мускуллары турыдан-туры эшкә жигелә. Еш сулаганда күкрәк һәм корсак мускуллары да кушыла.

Гөүдәнең бөтен мускулларын киеренкеләндергәндә сулыш алу аеруча мөһим роль уйный. Гадәти сулаганда мускуллар йомшак хәлдә була. Бу халәттә һөжүмнең нәтижәсе аз яисә көрәшчегә бик нык көч килә, бу исә вакытыннан алда талчыгуга китерергә мөмкин. Организм кислород кытлыгы кичергәндә, беренче чиратта, нерв системасы җәфа чигә. Шәрык дөвачилары, кеше организмының барча авырулары сулау ритмы бозылудан килә, дип санылар, чөнки бу дөньяда барлык тереклек планета һәм галәм ритмына туры килүче мәгълүм бер ритмга ия булырга тиеш. Барыннан да элек, үз организмны савыктыру белән шөгыльләнәргә җыенган һәр спортчы үз тәннен сиземләргә аңларга өйрәнәргә, аның ихтыяжын белергә тиеш. Ләкин шуны да өйтергә кирәк, бер генә аерым система да үзе генә кеше шөхесен үстерүне тәэмин итә алмый. Асылда барлык системалар үзара тыгыз бөйлә. Сулау күнекмәләрен үтөгәндә спортчы үз организмны интенсив сизә башлый. Бу чакта сулыш ритмлы булырга тиеш. Бер ритмга җайлашкан, күңелдән һәр сулышның сезгә яшәү куәте һәм көч алып килүен теләгез. Һәр сулыш алган саен энергиянең гөүдәгез буйлап таралуын, бөтен күзәнәкләргә үтеп керүен күз алдына китергез. Фикер йөртә белү спортчыга шөхси киләчәген

формалаштырырга, уңышларга ирешергә, үз уйлары белән идарә итү сәләтен үзләштерергә, яшеренеп яткан гайре табигый сәләтен ачарга ярдәм итә. Яхшы фикер акылны күркәмләндерә һәм күңелне дөртлөндерә. Уй-фикер, хисләр яисә сүzlәр тәннең һәр күзәнөгөндә көчле тетрәнү китереп чыгара һәм анда тирән эз калдыра. Фикерләр тәндә вибрация барлыкка китерә һәм физик гөдөгә тапшырылганда, баш миенең нерв матдәсен активлаштыра. Нерв күзәнәкләренең болай активлашуы аларда бик күп электр һәм химик үзгәрешләр китереп чыгара. Барлык бу үзгәрешләр фикер йөртү эшчәнлеген белән тудырыла. Көрәшченең уйлары көчле һәм чиста булса, гөдәсә дә энергияле һәм уяу була. Спортчы дәрәскә килгәндә барлык тискәре уйлардан арынырга тиеш. Фикер акылга буйсына бит, ә акыл — аңга, аң исә гөдә белән идарә итә. Шул чакта гына организмның гармониясенә ирешеп була.

Әйтелгәннәргә ирешү өчен берничә комплекслы сулыш күнекмәсе тәкъдим итәбез. Башта бер ай буена тик сулыш алу һәм чыгарудан торган күнекмәләрнең жиңел вариантын башкарырга кирәк. Һәр сулыш алу көчнең арта бару хисе бирергә тиеш. Үз алдыңа максат куя белергә һәм, шуннан ләззәт, канәгатьләнү һәм үз-үзеңә ышаныч алып, моңа ирешергә кирәк. Сулауның бик күп методикалары бар.

Сумо көрәшчеләре әле безнең эра башында ук йоглардан сулау системасының рациональ өлешләрен алганнар. Сумо көрәшендә сулау системасы «аун» термины белән билгеләнә, андагы авыз аша сулау «а» дип атала, ә борын белән сулыш алу — «ун». «Аун» системасының методик нигезе — авыз белән һәм борын белән сулауның бер үк дәрәжәдә файдалы булуы. Тыныч чагында «ун» сулавына өстенлек бирелә (С.Фудзинова, 1973).

Япониянең көрәш турындагы борынгы елъязмаларының берсендә теркәлгән сулау буенча эмпирик китереп чыгарылган тәкъдимнәрнең берсендә болай диелә: «Һөжүмгә дәрәс торышны саклау өчен тирән сулыш алырга, һаваның бер өлешен чыгарырга, тынны кысарга, корсакның түбәнгә өлешен киеренкеләргә һәм каршы якка ул сулыш алганда һөжүм итәргә кирәк. Сулыш алырга өйрәнәп, аңа ташлану өчен тиешле мизгелне туры китерә аласың» (И.Мацумото, 1975).

Япон галиме өлгәе эмпирик тезисның дәрәсләген экспериментлар белән раслаган: һөжүм итүче көндөшөн тигезлектән чыгарып, тирән сулыш алганнан соң фәкәт 20% һаваны гына чыгара, сулышын кысып, көндөшөн жирдән күтәрәп ала һәм, сулышын тоткарлауны дәвам итеп, аны жиргә сала. Һөжүмгә дучар булучының сулышы башта фаза буенча һөжүм итүче сулышыннан аеры-

ла, егылылганда аның сулыш алуы секундның бер өлешендә тоткарлана, сулыш чыгаруга күчә. Очыш дәвам иткәндә һөжүмче дә, һөжүмгә дучар булучы да тыннарын кысалар.

Һөжүмгә әзерлек мизгелендә сулыш алу тын чыгаруга якынаеп югарыга күтәрелә, амплитуда буенча сулышның күләме һөжүмгә әзерлек мизгелендә сулауны тоткарлау нәтижәсе буларак, кими.

Шулай итеп, һөжүмгә әзерлек кебек катлаулы виртуоз хәрәкәт, сулыш алу белән тыгыз элемтәдә була. Һөжүмгә әзерлек мизгелендә гомуми киеренкелек арта, сулыш алу ешлана, ләкин тыгылмый. Тигез сулау һөжүмне ышанычлы әзерләүне һәм сулау фазасының һөжүмгә дучар булучыны келәмнән күтәрәп алу белән тәңгәл килүен тәэмин итә.

Һөжүмгә әзерлектән соң һөжүмгә дучар булучыны келәмнән аеру килә. Сулыш алуның уртадагы һәм ахырдагы фазалары, тынны чыгаруның башлангыч чоры көндәшен келәмнән аеру өчен уңай вакыт булып тора; сулышны чыгару фазасының иң югары өлешенә кадәр һәм аннан соң хәрәкәтләр тоткарлана, нәтижәдә биомеханик реакция вакыты арта (И.Мацумото, 1975).

Тигезлектән чыгару сулыш алу фазасы белән туры килә. Тын алып, көрәшче партнерны тигезлектән чыгара һәм үзен һөжүмне тагын да арттыруга әзерли. Сулыш алуның урта фазасында көрәшче, кагыйдә буларак, тын алуны тоткарлап тора һәм көндәшен келәмнән күтәрәп ала. Бу чорда көрәшче мөмкин булган һаваның 80% чамасын тоткарлап тора, аннары сулышны чыгару фазасына керә. Күтәрәп алган мизгелдән алып, һөжүм тәмамланганчыга кадәр, көрәшче тынны тоткарлауны дәвам итә. Беренче тирән сулыш чыгаруны ул көндәшен ташлау тәмамлангач башкара. Келәмнән аеруга һәм ыргытуга вакыт күбрәк киткән саен, тынны тоткарлау озаккарак сузыла.

Көрәш техникасын күрсәткәндә, үтөлгән һөжүм алымнарын әзерләү, көндәшен күтәрәп алу мизгеленә кадәр, ирекле көрәш башкаручы яраткан һөжүм алымнарыннан аерыла, чөнки төп алымнары үтөгәндә сулыш алу тирәнрәк тоткарлана.

Сулыш алган вакытта гәүдә йомшарган хәлдә. Бу—һөжүм өчен иң уңай вакыт, шуңа сулышны көндәшкә сиздермичә, тыныч һәм тирән итеп алырга кирәк.

Сулау күнекмәләрен теләсә нинди торышта башкарырга мөмкин. Бер генә шарт мәҗбүри: умыртка сөяге катгый рәвештә йө вертикаль, йө горизонталь хәлдә булырга тиеш. Бу—табигый, иркен, күкрәк читлегә һәм корсак мускулларын тулысынча сузып, киеренкесез суларга мөмкинлек бирә. Шулай ук башның торышы да бик мөһим: ул муенда туры һәм иркен утырырга тиеш. Йомшак

кына, туры утырган баш билгеле бер дәрәжәдә күкрәк читлеген һәм гәүдәнең башка өлешләрен өскә күтәрә. Барысы да төртиптә һәм мускуллар йомшарган хәлдә булса, иркен сулау һәм аны даими контрольдә тоту күнекмәләрен башкарырга мөмкин.

Сулау методикасы төп дүрт сулыш алу алымын бүлөп карый: 1) югарыгы сулыш; 2) урта сулыш; 3) түбән сулыш һәм тулы сулыш алу.

Арындыручы сулыш

Үпкәне һәм барлык сулау системасын арындыру өчен түбәндәге күнекмә тәкъдим ителә. Башлангыч торыш: туры басыгыз (башны, муенны һәм гәүдәне турайтырга), үзегезне иркен тотыгыз. Башыгызны югары күтәрегез, иңбашларын турайтыгыз, тезләрегезне янәшә куегыз, кулларыгызны гәүдә буйлап төшереgez.

1. Һаваны максималь чыгарабыз, аннары тирән итеп сулыш алабыз.

2. Аннан соң Һаваны берничә секунд (3-5) тоткарлап торабыз.

3. Иреннәрне сызгырырга өзерләнгән кебек куябыз.

4. Һаваны йөткөргәндәге кебек кисәк кенә чыгарабыз. Сулышны көч белән чыгарырга кирәклеген онытмагыз.

Ритмлы сулаганда 2 төп күнекмә

1.Тураеп утырабыз — башлангыч торышка.

2.Пульсның алты тибешен санап, өкрән генә тулы итеп сулыш алабыз.

3.Үпкәләрдә Һаваны пульсның өч тибүе бие тотабыз.

4.Пульсның алты тибешен санап, Һаваны борын аша акрын гына чыгарабыз.

5.Яңадан сулыш ала башлаганчы, өч пульс тибеше көтеп торабыз.

6.Күнекмәне төмамлап, арындыручы сулыш ясыйбыз.

Югары сулыш

Башлангыч торыш: аркага ятабыз, гәүдәне йомшартабыз. Бер кулның учын — корсакка, икенчесен күкрәккә куябыз. Иркен итеп тынны чыгарганнан соң, сулыш алу күкрәкнең өске өлешен һәм калак сөякләрен күтөрү хисабына башкарыла. Күкрәк читлеген урта өлешендә киңәйми, корсак һәм ике кулда хәрәкәтсез. Бу очракта үпкәләрнең өске өлеше генә тула.

Урта күкрәк сулышы

Башлангыч торыш: аркага ятып, тынны иркен итеп чыгарабыз (максималь түгел). Сулыш алганда күкрәк читлеге алга һәм ян-яктарга киңәя башлый, кабыргалар хәрәкәтләнә. Әлеге хәрәкәт күкрәктә яткан кулга сизелә. Бу вакытта үпкөләрнең урта өлеше эшли.

Түбән яисә диафрагма сулышы

Башлангыч торыш: аркага ятабыз. Корсакны эчкә тартып, тынны максималь чыгарабыз, корсакны өкрән генә төшерәбез. Аннары корсакны чыгарып, сулыш алуны давам итәбез. Бу вакытта үпкөләрнең түбәнгә бүлекчәсе эшли. Корсакта яткан кул хәрәкәтне контрольдә тотып, күкрәк читлеге түбән сулыш алганда киңәйми. Сулыш алу корсак хәрәкәте тукталгач төмамлана. Сулау сизелерлек көч куюсыз, салмак кына башкарыла. Диафрагма сулышы эч куышлыгы органнарына йомшак массаж ясый, аларны яхшырак эшләүгә этәрә.

Иякне күкрәккә терибез, сулыш алабыз, чыгарабыз, диафрагманы күкрәк куышлыгына таба өскә күтәрәбез.

Нерв системасын стимуллаштыручы сулау күнекмәләре

Нерв системасын торгызу һәм ныгыту өчен түбәндәге сулыш күнекмәләре тәкъдим ителә.

Башлангыч торыш: туры басабыз. Тулы итеп сулыш алабыз һәм һаваны эчтә тотыбыз, кулларны мускуллары киеренке булмаган килеш, аларны нерв көче белән генә тотарлык итеп, алга сузабыз.

Кулларны терсәкләрдән бөкләп, акрын гына иңбашларына китерәбез, мускулларны жиңелчә калтыраганчы киеренкелибез. Аннары, мускулларны киеренке хәлдә тотып, йодрыкларны акрын гына иңбашларына таба артка турайтабыз. Авыз аша сулышны көчле итеп чыгарабыз.

Көрәшчеләрне өзерләү системасында махсус сулыш күнекмәләрен үтәү үпкөләрне яхшырак җилләтә, сулыш алу мускулатурасын ныгыта, сулауның тиешле тирәнлеген урнаштыра. Һава агышы белән сулыш юлларының лайлалы тышчасы һәм миндалиналар авыру китереп чыгаручы микроблар флорасыннан арындырыла. Сулыш үзегенең автоматикасы торгызыла, сулыш юлларының лайлалы тышчасы чыныга. Талчыгу процессы акрыная, махсус түземлек арта. Организмның хәрәкәт эшчәнлеген уяна, физик һәм акыл эше сәләте күтөрелә. Нерв-психик киеренкелек бетерелә,

нерв системасы тотрыклылана, кәеф яхшыра. Көрәшчеләрнең игътибары һәм дисциплинасы күтәрелә. Алымнар жиңелрәк үзләштерелә.

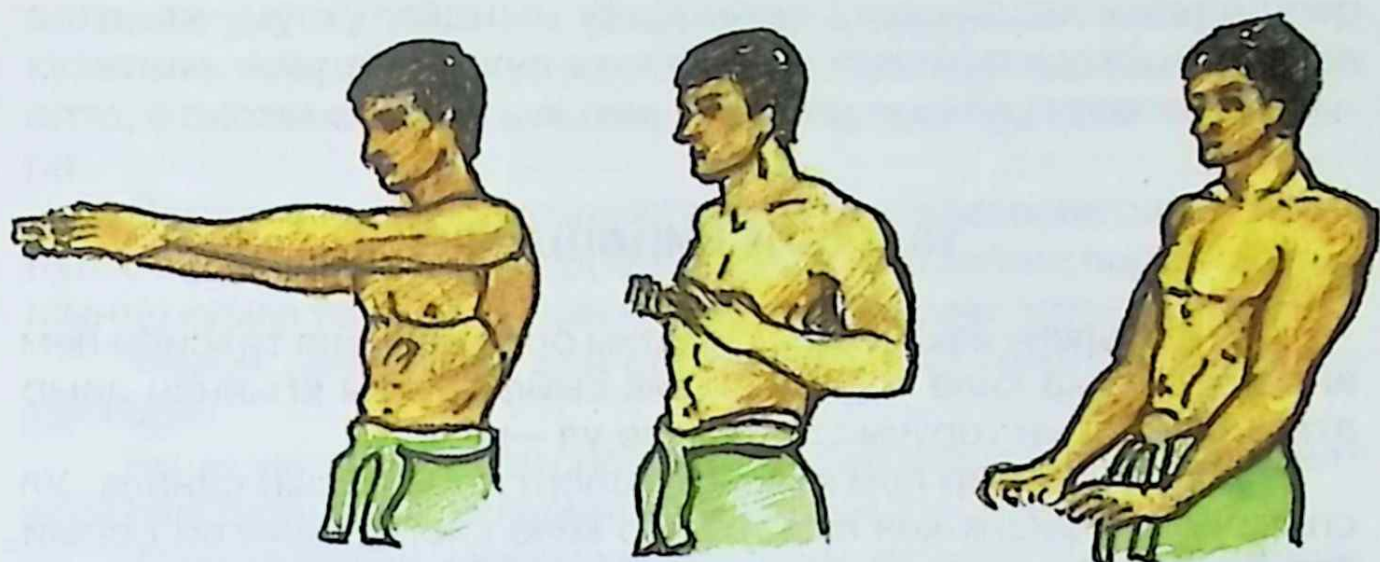
Кискен сулау ысулы

Гади сулыш күнекмәләреннән иң нәтижәлесе булып кискен сулау тора: башлангыч торыш (б.т.) — туры басып, аяклар жылкы киңлегендә, куллар аска төшерелгән һәм берәз як-якка аерылган, кул чугы йодрыкка төйнәлгән. Кулларны ачып тотып, башбармаклар белән колакларны капларга һәм эч куышлыгына дифрагма басымын сизелерлек итеп тирән сулыш алырга. Кулларны аска ташларга һәм бар куәткә сулышны кискен чыгарырга (1рәс.).



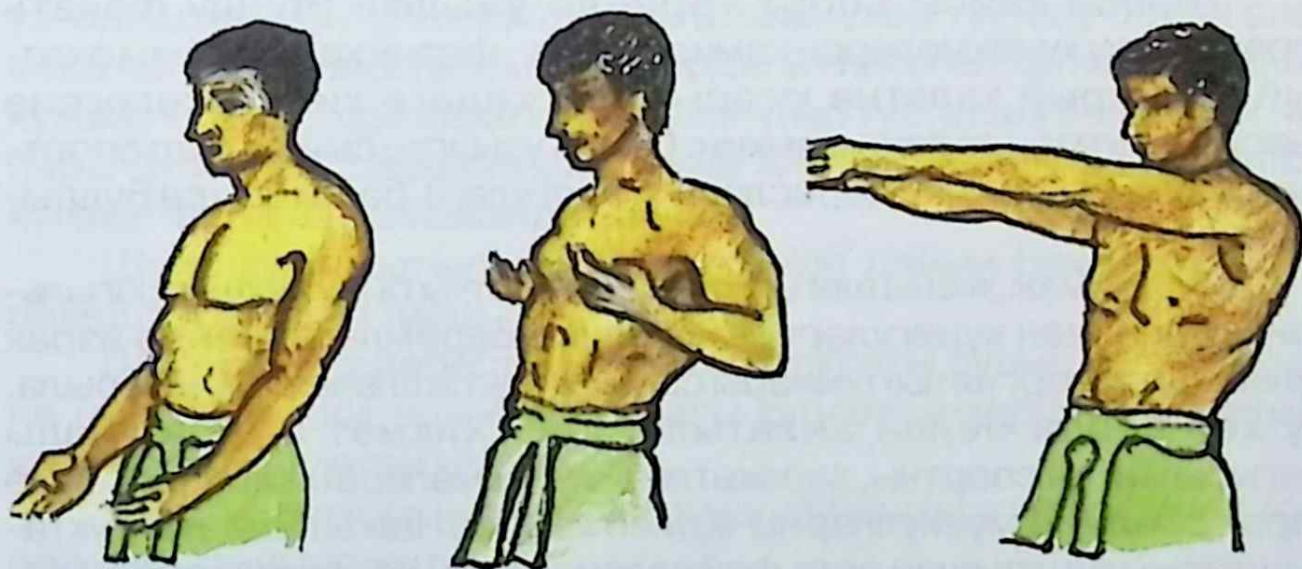
1 рәсем

Б.т. — туры басып, аяклар жылкы киңлегендә, куллар күкрәк турысында алга сузылган, уңлар аска караган. Уңларны арткы ягы белән аска каратып, кулларны терсәктән бөгеп күкрәккә китерәбез, бер үк вакытта бик тиз һәм тирән сулыш алабыз. уңларны аска каратып кулны кискен аска төшерәбез, берүк вакытта сулышны кискен чыгарабыз.



2 рәсем

Б.т. — туры басып, аяklar җилкә киңлегендә, куллар аска төшерелгән һәм берәз як-якка аерылган. Куллар терсәктән бөгелеп астан күкрәк тигезлегенә күтәрелә, берүк вакытта тирән сулыш алына. Кискен рәвештә куллар алга сузыла, берүк вакытта сулыш кискен чыгарыла.



3 рәсем

Шулай итеп, махсус сулыш күнекмәләрен көрәшчеләрне өзерләү системасына кертү, ахыр килеп, барлык разрядтагы көрәшчеләрнең тактик-техник осталыгын камилләштерүгә һәм аларны өзерләүнең нәтиҗәлеләген күтәрергә ярдәм итә.

10. ТАБИБ КИҢӘШЛӘР

Шөгильләну вакытында спортчы организмына тәэсире һәм анда барлыкка килә торган физик сыйфатлары ягыннан авыр атлетикага якин торучы спорт төре ул —көрәш.

Көрәш кыюлар һәм көчлеләр спорт төре булып санала. Ул спортчыдан физик көч һәм ихтыяр көче киеренкелеген сорый торган спорт.

Көрәш белән шөгильләну дәресләрендә һәм ярышлар барышында спортчыларда көч, житезлек, өлгерлек, түземлек, кыюлык, салкын канлылык, чыдамлык, үзәтлек кебек бу спорт төрендә уңышка ирешү өчен кирәкле булган сыйфатлар тәрбияләнә.

Көрәш организмның функцияләрендә зур үзгәрешләр китереп чыгара.Көрәш вакытында пульс ешлыгы минутына 180 мәртәбә кагу, артерия кан басымы 180 мм, тын алу ешлыгы минутына 30-40 мәртәбә булырга мөмкин. Тән температурасы исә 38,5-39 градуска кадәр күтәрелергә мөмкин.

Теләсә кайсы спорт төрендә уңышка ирешү фәкать хәрәкәтләнү күнекмәләрен камил өйрәнү, физик халәтне һәм әхлакый-ихтыярый халәтне югары дәрәжәдәге киеренкелегенә өзерләү нигезендә генә мөмкин. Санап узылган сыйфатлар спортчыда уку-шөгильләну дәресләре (күнегүләр) барышында булдырыла.

Мәгълүм ки, яхшы шөгильләнган спортчы бик үк яхшы шөгильләнмәгәннән күнегүләргә бер вакыт берәмлегә эчендә азрак күләмдәге энергия чыгымнары сарыф итеп эшләве белән аерыла. Бу хәл нәрсә белән аңлатыла соң? Хикмәт шунда, яхшы шөгильләнган спортчы, хәрәкәтләнү күнекмәләрен өйрәнәп, эшкә азрак сандагы мускулларны жөлеп итә, эш вакытындагы тукталышларны ял итү өчен оста файдалана, аның хәрәкәтләренәң килешенү дәрәжәсе дә камилрәк була. Яхшы шөгильләнган спортчының организмында аның функциональ эшчәнлеген нәтижелерәк итә торган үзгәрешләр бара.

Системага салынган һәм максатчан шөгильләну дәресләре ихтыяр көче, активлык кебек сыйфатларны ныгыталар.

Шөгильләнүләр юлы белән аерым физиологик системаларның эшчәнлеген сизелерлек дәрәжәдә күтәрергә мөмкин. Аерым

алганда, мускулларның үзләрендә сизелерлек үзгәрешләр күзәтелә. Аларда мускул җепселләре калынаю хисабына масса арта, ә системалы шөгильләнү аларның кыскару сәләтен арттыра.

Йөрәк-кан тамырлары системасы эшчәнлегендә тыныч хәлдә пульс ешлыгының кимүе (брадикардия), йөрәкнең һәр кыскарышында куыла торган канның күләме сизелерлек артуы күзәтелә.

Физик шөгильдән соң организмның үз хәленә кайту чоры кыскара.

Яхшы шөгильләнгән спортчының тын алуы сирәгәя (брадипноэ) һәм тирәнәя, үпкәләренең сыйдырышлыгы арта.

Сулыш белән кергән кислородны куллану коэффициенты күтәрелә.

Яхшы шөгильләнгән спортчының күңеле күтәренке, йокысы, апититы яхшы була, нәтиҗәле итеп эшләү һәм күнегүләр ясау, ярышларда ышанычлы актив чыгышлар ясау теләге көчле була.

Гомүмән, кеше организмда аңлы физик шөгильләнүләр нәтиҗәсендә яхшырмаган бер генә орган да, система да юк.

Шуңа күрә, хәрәкәтләнү системасын камилләштереп, без бөтен организмны камилләштерәбез, дип курыкмыйча әйтә алабыз.

Шөгильләнүләр нәтиҗәсендә организмда барлыкка килгән үзгәрешләр мәңгелек түгел; шөгильләнүләр тукталу белән алар юкка чыгалар. Мәсәлән, мускуллардагы гликоген катнашмасының күләме югары дәрәҗәдә шөгильләнүләр туктатылганнан соң нибары 3-4 атна дәвамында, сулыш алуның югары дәрәҗәдәге күләме 4-6 атна дәвамында саклана.

Шуңа күрә шөгильләнү дәрәсләре даими һәм системалы рәвештә барырга тиеш.

Шөгильләнү дәрәсләренең төп максаты булып сәламәтлекне ныгыту, спорт ярышларындагы күрсәткечләрне һәм хезмәт җитештерүчәнлеген күтәрү тора.

Бу максатларга ирешү өчен кеше түбәндәге төп гигиена таләпләрен үтәргә тиеш:

1. Шөгильләнү дәрәсләре озак вакыт дәвамында системалы һәм өзлексез рәвештә барырга тиеш.

2. Физик күнегүләр эшләгәндә организмга төшә торган авырлык эзлекле рәвештә арта барып, аларны үтәүдә мөмкин кадәр барлык төркем мускуллар катнашырга тиеш.

3. Шөгильләнү дәрәсләрен билгеләгәндә шөгильләнүченең шәхси үзенчәлекләрен исәпкә алырга кирәк (сәламәтлеге, спорт

өлкәсендәге стажы, төп эш урынындагы шартлар һәм үзенчәлекләр, яше һәм жәнесе).

4.Шөгыльләнү көннәрен ял көннәре белән чиратлаштырып алып барырга кирәк.

5.Шөгыльләнү дәресләре катгый рәвештә дәрес итеп корылган тәртип буенча барырга тиеш.

6.Спортчының даими рәвештә табиб (фельдшер) күзәтүе астында булуы шарт.

Шөгыльләнү вакытындагы йөкләнешне (нагрузка) һәм аның характерын билгеләүче хәлиткеч фактор — ул спортчының сәламәтлеге торышы. Шунлыктан спортчылар шөгыльләнү дәресләре алдыннан һәм аларның барышында житди медицина тикшерүе узалар һәм үзләрен тикшерү астында тоталар. Спортчы сәламәтлегенең нормадан тайпылышлары остаз (тренер) тарафыннан исәпкә алына һәм табиб белән киңәшләшүне таләп итә. Андый очракларда тайпылышларны жайга сала торган күнегүләр кулланыла, яисә шөгыльләнү тәртибе (режим) үзгәртелә.

Шөгыльләнү планын төзегәндә остаз катгый рәвештә спортчының физик үсеш дәрежәсен һәм аның спорттагы яшен (стаж) исәпкә алырга тиеш. Мәгълүм ки, беренче адымнарны ясаучы спортчыда хәрәкәтләнү күнекмәләре формалашу башлангыч чорда акрын бара. Шунлыктан, аңа бирелә торган йөкләнеш эзлекле үсәргә тиеш. Беренче адымнарны ясаучы спортчы шөгыльләнүләренең башлангыч чорында остаз һәм табиб тарафыннан жентекләп күзәтелеп торырга тиеш.

Көрәшче булу өчен хәрәкәтләнү күнекмәләрен үзләштереп, аларны төрле шартларда кулланырга өйрөнәргә кирәк. Хәрәкәтләнү күнекмәләре үскән һәм ныгыган саен, кирәкмәгән артык хәрәкәтләр юкка чыга бара.

Мускуллар эшчәнлегенең үзенчәлекләре буенча физик күнегүләр төп дүрт төргә бүленә: көчне арттыруга, тизлекне үстерүгә, чыдамлылыкны тәрбияләүгә һәм житезлек булдыруга юнәлтелгән күнегүләр. Көрәшче өчен әле санап үтелгән барлык төр күнегүләр дә өһәмиятле.

Көчне арттыруга юнәлдерелгән күнегүләр мускулларны көчле үсешкә этәрәләр. Тизлек күнегүләренә исә бер вакыт берәмлеге эчендә зур энергия чыгымнары тотылу һәм мускулларның тиз-тиз кыскаруы (сокращение) һәм йомшаруы (расслабление) хас.

Чыдамлылык күнегүләре (озын арага йөгерү, чаңгыда йөрү, йөзү һ.б.) тулаем бөтен организмның үсешенә һәм ныгуына ки-

терә. Бу вакытта бигрәк тө йөрәк-кан тамырлары һәм тын алу системалары ныгый.

Житезлелек тәрбияли торган күнегүләр хәрәкәтләрнең килешенгәнлеген һәм реакция тизлеген арттыралар.

Үзәк нерв системасының чамадан тыш аруы һәм ярсуы сәбәпле организмның көйсезләнүен чамадан тыш шөгыйльләнү (перетренировка) дип атыйлар. Аның беренче күрсәткече булып спортчының үз-үзен тотышының үзгәрүе тора. Спортчы көйсезләнә башлый, үзенең һәм иптәшләренең уңышлары аны кызыксындырмый, үзенең мөмкинлекләрен чынбарлыктан югары бәяли, ә кайвакытта, киресенчә, үз көндөшләренең мөмкинлеген артык киңәйтә. Һәм, ниһаять, үзенең сәламәтлегеннән — йокысызлыктан, нык арыганлыктан, ватылудан, таркаулыктан, тирләүдән, эшчәнлегә кимүдән зарлана.

Чамадан тыш шөгыйльләнүнең төп күренешләре булып:

а) спортчының хәрәкәтләренең автомат хәле бозылуы, хәрәкәт ритмы бозылуы, хәрәкәт ритмының сулыш алу ритмы белән килешенгәнлегә бозылуы сәбәпле аның күрсәткечләре төшү;

б) тиз ару;

в) пульс ешлыгының һәм кан басымының тиешеннән артык күтөрелүе;

г) азык эшкәртү системасы эшчәнлегенең бозылуы тора.

Спортчы организмына уку-шөгыйльләнү дәресләренең тәэсирен һәм аларның корылышының дәрәсләген исәпкә алу медицина тикшерүе (табиб ярдәмендә), педагог тикшерүе (остаз-тренер ярдәмендә) һәм үз-үзеңне тикшерү (спортчының үзе аша) юллары белән алып барыла.

Үзтикшерү (самоконтроль) дип спортчының үзлегеннән даими рәвештә үз сәламәтлеген, физик хәлен, көефен күзәтеп, шөгыйльләнү көндөлегендә нәтижәләрен язып баруына әйтәләр. Үзтикшерү спорт белән шөгыйльләнү дәресләрен һәм махсус дәресләрне дәрәс оештырырга ярдәм итә. Үзтикшерү спортчының талчыгу мөмкинлеген кисәтергә мөмкин, ә кайбер очракларда табибка күренү зарурлыгын да искәртә. Үзтикшерү шөгыйльләнү дәрәсенең барышын көйләргә һәм шөгыйльләнүне чамасыннан чыгармаса ярдәм итә.

Спортчы даими рәвештә үзен-үзе тикшереп торып, сәламәтлеген күзәтергә, үз-үзен танып белергә өйрәнә һәм үзенең шөгыйльләнү дәрәсләрен дәрәс кору, үсешендәге кимчеләкләрне бетерү мөмкинлегә ала.

Хәрәкәтләнү органнарының жәрәхәтләнүе

Имгәнүләр дип тукумаларның яки әғзаларның ябык рәвештә механик зарарлануы атала. Имгәнүләр тукума һәм әғзаларның бөтенлеген сизелерлек бозуларга китерми.

Имгәнүләр — алар тупас жисем белән сугу нәтижәсендә (мәсәлән, аяк белән тибү, көшәкә тиеп китү) яки спортчының егылганда яисә йөгәргәндә хәрәкәтсез жисемгә (жиргә, бозга, агачка, диварга һ.б.) бәрелүе нәтижәсендә, шулай ук спортчыларның үзара бәрелешүе нәтижәсендә килеп чыккан халәт.

Имгәнүләр вакытында башта кан тамырларының кысылуы күзәтелә. Соңрак кысылу киңәю белән алмашына. Кан тамырларының киңәюе тукумаларның зарарлануына һәм аерылуына китерә. Еш кына имгәнүләр күпсанлы вак кан тамырларының өзәлүенә, алардан кан саркуга китерә. Имгәнүнәң тирәнлегенә һәм зурлыгына карап, йомшак тукумалар яки кан белән сугарыла, яки гемостома ярдәмендә катлауларга аерыла. Каты имгәнү, зарарланган урында кан тамырлары өзәлү очрагында, тукумаларның чәрдәкләнүе яки үлөкләнүе күзәтелә.

Бәрелеп имгәнү тукумаларның киеренкелегенә, нерв очларының басылуына һәм ярсуына китерә. Соңгысы исә авыртулар һәм функциянең бозылуын китереп чыгара. Имгәнүнәң характерлы күрсәткече булып кара яну тора (тиренәң һәм тире асты матдәсенәң кан белән каплануы). Бу күренеш жәрәхәтләнүнәң беренче минутларында яки сәгатьләрендә күзәтелә. Мускуллар, сөяк өслеге имгәнгәндә кара яну соңрак килеп чыга (2-3 тәүлектән соң, хәтта соңрак та), шуның өстенә кайвакытта имгәнгән урыннан читтөрәк тө — саркучы кан авырлык көче тәэсире астында мускулара ярыкларга үтеп керә.

Спортта килеп чыга торган жәрәхәтләнүләрне булдырмау чаралары

Физик күнегүләрнең кеше сәламәтлегенә уңай йогынтысы кайвакытта жәрәхәтләнүләр, бөхәтсезлек очраklары аркасында югалып кала. Мондый очраklарны булдырмау чараларына тиешле игътибар бирелгәндә төрле жәрәхәтләнүлөрдән котылып калып та була. Тәжрибәдән күренгәнчә, төрле жәрәхәтләнүләр физик төрбия укытучысының куркынычсызлык кагыйдәләрен тиешле дәрәжәдә белеп бетермәвеннән, табиб тарафыннан тиешле тикшерүләр алып барылмаганлыктан килеп чыгалар. Кыскасы, дәрәсләр оста белгечләр тарафыннан алып барылса, медицина хезмәткөрләре жәрәхәтләнүләрне булдырмау

чараларын үтөүне күз алдында тотсалар, бу хөллөр сирөгрөк кабатланыр. Шуңа күрө, физик күнегүлөр дәреслөрөн оештыруның төп шартларыннан берсе булып бөхөтсөзлек очраklarын һәм жәрөхөтлөнүлөрнө китереп чыгаручы сәбәплөрнө бетерү тора.

Спорттагы жәрөхөтлөнүлөрнө булдырмауда остаз-тренерның өлөшө зур, чөнки шөгыльлөнү дәреслөрөнөң оештырылышы һәм методикасы дәрес булу зур өһөмияткө ия. Остаз да, табиб та спорттагы яралануларның сәбәплөрөн, табигатен аңлап, аларны булдырмау өчен бөтенесен эшлөргө тиешләр.

Яңа шөгыльлөнө башлаган спортчы башкаларына караганда ешрак жәрөхөтлөнө, чөнки өлө хәрөкөтлөнү алымнарын үзлөштөрмөгөн, төрлө төркем мускуллар эшчәнлеген килештерү күнекмөлөрө житми. Яшьләр көрөшкөндө үзлөрөн ышынычлы тотмый, үз гөүдөлөрөн тоемлау зөгыйфь, каршылыкка кергән мускулларны вакытында туктатып, ял иттерө белмиләр. Болар бөтенесе билгеле бер шартларда жәрөхөтлөнүлөргө сәбәп булып тора.

Житерлек дәрөжөдө шөгыльләнмөгөн спортчы тиз арий. Андый хөлдө аның организмын көйлөү-килештерү сөлөтө кими, ө бу исө шулай ук жәрөхөтлөнүгө китерергө мөмкин. Хөзерлеге житенкерөмөгөн спортчыны жәрөхөтлөнүлөрдөн саклап калу чаралары түбөндөгеләр булырга мөмкин: спортчыга дәрес якын килү, дәреслөрдө күрсөтмөлөрнө төгөл үтөү. Моннан тыш, яңа шөгыльлөнө башлаган спортчыга спорт жайланмаларында житөкчөдөн башка шөгыльлөнү һәм ярышларда катнашу катгый тыела.

Көрөш серлөрөнү өйрөтү дәреслөрөндө парларны спортчының көчөннөн, авырлыгыннан, әзерлек дәрөжөсөннөн чыгып сайларга кирөк. Жәрөхөтлөрнө булдырмауның төп чаралары арасында иминлек һәм үз-үзеңне саклау зур урын алып тора.

Иминлөштөрүчөнөң үз вазыйфаларын дәрес һәм вакытлы үтөвө мөһим. Ярдөм ашагыбрак күрсөтелсө, шөгыльлөнүчөгө күнегүне үтөүдө, техника ягыннан камиллөшүдө кыенлык туа. Соңга калу исө жәрөхөтлөнүгө китерө. Иминлөштөрү эшен остаз яки төжрибөлөрөк спортчы башкарырга тиеш.

Үз-үзеңне саклау — ул спортчының куркыныч янауы торыш һәм хәрөкөтлөр вакытында «жыйналып» өлгерө алу сөлөтө.

Шуңа күрө, беренче көннөрдөн башлап, спортчыда үз-үзен саклау, дәрес егылу күнекмөлөрө төрбиялөүгө игътибар бирелө.

Спортчының шөгыльлөнү дәреслөрөндө һәм ярышларда махсус киёмнөрдөн, аяк киёменнөн, шөхси саклану жайланмаларынан файдалануы да зур өһөмияткө ия. Теге яки бу күнегүгө туры килө торган аяк киёме спортчының нөтижөлөрөн күтөрергө ярдөм итө һәм табан асты жәрөхөтлөнүлөрөннөн саклый; һәм, киресенчө,

көн дә кия торган аяк киемендә шөгыльләнү нәтижәләренә төшерә. Артык зур аяк киеме кию табанны начар тотта һәм тартылу, каймыгуларга китерергә мөмкин.

Спортчының аяк киеме:

1) табанны бөрелү, этелүләрдән сакларга;

2) балтыр-табан буынын нык тотарга;

3) үзенең зурлыгы белән табан зурлыгына туры килергә һәм аңа иркен ятып торырга тиеш.

Буыннарны саклау җайланмалары буыннарны нык тотып, авырлыкның ниндидер бер өлешен үзләренә алып, табигый хәрәкәтләргә комачаулык итмәгән, кан өйләнеше кыенлашмаган очракта гына үз эшләрен дәрәс башкаралар. Моннан кала, саклану җайланмалары күпмедер дәрәжәдә табигый булмаган хәрәкәтләр килеп чыгудан да саклыйлар. Ә бу исә буыннарның төрле табигый булмаган хәрәкәтләргә (борулар, бөгүләр) карата тотрыклылыгын арттыра.

Бәйләвеч-буын аппаратын махсус күнегүләр ярдәмендә ныгытуның төп шарты булып авырлыklarны эзлекле рәвештә арттыру, буыннарны сылау тора.

Спортчының гомуми физик хәле начарлану белән бәйлә хәрәхәтләнүләр һәм бәхетсезлек очраклары була. Болар рәтенә йончыгу, өшәнү, спортчының хәрәхәтләнүләренә сакланмавы, спортчының тәртибе дәрәс булмау сәбәпле килеп чыга торган зарланулар керә.

Тәҗрибә күрсәткәнчә, йончыган спортчының хәрәхәтләренә төгәллегә, килешенгәнлегә, көче кискен кими, ул техника ягыннан тупас хаталар җибәрә һәм хәрәхәтләнүләргә дучар була. Моннан кала, йончу һәм өшәнү нәтижәсендә сизгерлек һәм игътибарлылык кими, организмның барлык реакцияләре дә начарлана.

Болар бөтенесе бәхетсезлек очракларын китереп чыгаручы шартлар тудыра. Бу хәлләрне булдырмас өчен зур физик киеренкелекләрдән соң, техника ягыннан катлаулы, төгәл килешенү таләп итә торган күнегүләр ясауны тыярга кирәк. Начар шөгыльләнгән һәм йончыган спортчыларны катлаулы ярышларга кертергә ярамый.

Спортчының күнегү ясаганда дулкынлануы да хәрәхәтләнүләр китереп чыгарырга мөмкин. Ярышта өзерлексез спортчы гына дулкынлана дигән гыйбарә бөтенләй үк дәрәс түгел.

Көчле көндәше алдында дулкынланмыйча кала алырлык спортчы табу кыен. Һәрбер спортчы дулкынлана һәм һәрберсе теге яки бу дәрәжәдә нервлар тынычсызлануга дучар була.

Ләкин спортчыларның жиңүгә омтылуы — ихтыяр көче бер-төрле дәрәжәдә чыныгу алмаган була, үз-үзеңне кулда тоту, үжәтлек, кыюлык, тәвәккәллек кебек сыйфатлар да бертөрле булмый. Димәк, спортчының дулкынлануын киметү өчен, «үз-үзен кулга алу» сәләтен арттыру өчен остаз һәм табиб беренче чиратта спортчыда ихтыяр көче тәрбияләргә тиеш. Язылдыру һәм сылау шулай ук спортчыга «үз-үзен кулга алуда» ярдәм итә.

Хәрәкәт органнарының ертылуы һәм өзелүе

Мускулларның ертылуы һәм өзелүе килешенмәгән кискен кыскару мизгелендә килеп чыга. Бу вакытта көчле авырту барлыка килә, кайвакытта чатнау тавышы ишетелә. Һәрвакытта да сизелерлек дәрәжәдә кан саву күзәтелә, гематома хасил була. Буыннар хәрәкәтләнми башлый, яисә, авырту сәбәпле, хәрәкәтләнү кискен рәвештә кыенлаша. Капшап карау вакытында тукумаларның тыгызлыгы арту күренә. Әгәр мускул өзелү сизелерлек дәрәжәдә булса, тире астында актив киеренкелек хәлендә зурая торган батынкылык хасил була. Башкаларына караганда ешрак дүртбашлы бот мускулы, икебашлы жылкы мускулы жәрәхәтләнә. Болардан кала, еш кына икебашлы бот мускулы (футболчыларда), китерелә торган (приводящие) бот мускулларының өске өчтән бер өлеше (сикерүчеләрдә, барьерчыларда) һәм балтыр мускулы (акробатларда һәм гимнастларда) жәрәхәтләнә.

Сеңер ертылу һәм өзелүләр мускулларның кискен рәвештә көчле кыскаруы мизгелендә барлыкка киләләр. Мондый жәрәхәтләнүләр мускулның сеңергә күчү урынында яки сеңернең сөяккә тоташкан урынында һәм аның дәвамында тупланалар. Өзелүләр гадәттә сеңер авыруларынан (тендинит), сеңер жиңсәсе авыруларынан (тендовагонит), яки сеңер тирәсендәгә жәнсел тукума авыруларынан (паратенонит) соң барлыкка киләләр.

Жәрәхәтләнгән мизгелдә кеше таяк яки камчы белән суккандагы кебек авырту тоя. Өзелү вакытында үзенә генә хас чатнау тавышы барлыкка килә. Сеңер өзелгәндә мускул эшчәнлегә тулысынча юкка чыга. Мәсәлән, үкчә сеңерә өзелгәндә спортчы аяк очына баса алмый. Турайтучы сеңер өзелгәндә исә, бармакның бармак-тырнак сөягә жиңелчә көкерәя, актив рәвештә бөгү мөмкинлегә бетә. Капшап караганда өзелгән сеңер очлары арасында батынкылык тоемлана. Тиндәшле мускул формасын үзгәртә һәм урынынан кузгала. Мускулларны киерергә тырышканда бу хәл яхшы күренә.

Фасция өзелү гадәттә киеренкелек хәлендә, тупыйк жисем белән сукканда барлыкка килә. Өзелү мизгелендә авырту сизмленә, мускул эшчәнлегенә зыян килми диярлек, соңрак шешмәкләнү, берникадәр кан саву күзәтелә. Капшаганда озынча әйләнә рәвешендәге ярык барлыгы белән, соңрак бу ярык мускул бүсере хасил итәргә мөмкин.

Мускул һәм сеңерләр жәрәхәтләнгәндә беренче ярдәм күрсәтү кан савуны киметү, авыртуны бетерү максаты белән эшләнә. Беренче ярдәм хлорэтил белән сугару, тыгыз итеп бәйләү, боз яки салкын су куюдан гыйбарәт. Ертылу, өзелү вакытында буынны хәрәкәтләндермәү мөһим. Бу мускулларны тоташтыручы нокталарны мөмкин кадәр якынайту өчен кирәк. Мәсәлән, жылкәнең икебашлы мускулы өзелгәндә беләк терсәк буынында кысынлык почмак ясап бөгелә; дүртбашлы бот мускулы өзелгәндә, балтыр тулысынча турайтыла.

Мускул һәм сеңерләр өзелү спортчының терәк-хәрәкәт аппараты жәрәхәтләре арасында иң авыр жәрәхәтләр рәтенә керә. Шуңа күрә, спортчыны дөвалау өчен хирургия бүлегенә салалар: тулысынча өзелеп чыгу очрагында кичектергесез рәвештә операция ясала, башка очракларда операциядән башка дөвалыйлар.

Жәрәхәтләрне булдырмау чаралары рәтенә спортчының гомуми һәм махсус физик әзерлеген яхшырту, жылыну күнегүләрен дөрес ясау, мускул-сеңер аппаратын ныгытучы күнегүләргә игътибар бирү, бигрәк тә ботның арткы өлеше мускулларын ныгытуга, массаж, мунча, баротерапия һ.б. кертәргә мөмкин.

Тез капкачы божрасы (менисклар) жәрәхәтләнү. Спортчыларның тез буыны тукумалары жәрәхәтләнүләренә 60% ын менисклар жәрәхәтләнү төшкел итә. Спорт өлкәсендә эшләүче табибка, спорттагы яралануларны дөвалаучы хирургка күбесенчә шушы очраклар белән эшләргә туры килә. Кайбер спорт төре менискларның һәм капсула-бәйләвеч органнарының жәрәхәтләнүенә аеруча бирешүчәнлеген белән аерылып тора. Болар — шөгыльләнү дөресләрендә, ярышларда тез буынының күптөрле катлаулы әйләндерү хәрәкәтләре ясауга дучар ителә торган спорт төрләре: футбол, чаңгыда йөрү, баскетбол, волейбол, көрәш, жиңел атлетика һ.б. (Ф. Шойлев, 1986).

Жәрәхәтләнү механизмы. Менисклар жәрәхәтләнү — үл төрле торышларда булганда әйләндерү хәрәкәтләре басымы астында барлыкка килә торган үтә көчле яралану. Мәсәлән, тез бөгү торышы, эчке һәм тышкы ротация, балтырны тартып китерү һәм күчерү торышлары. Барыннан да ешрак эчке мениск жәрәхәтләнә. Табиб-

ларда тупланган мәғлүматлар буенча бу күрсәткеч 11:1 чагыштырмасын тәшкил итә (мәсәлән, балтыр күчереләп, ботны кискен борганда тез буыны бөгелә һәм табан беркетелә, яки, киресенчә, бот беркетелгәндә балтыр күчерелә һәм тез буыны бөгелгән хәлдә тышка кискен борылыш ясый). Ян божра (латераль мениск), хәрәкәтчәнлегә чикләнгән булу сәбәпле, сирәгрәк өзәлә. Ул буынның урталыгына күчә һәм тез буыны бөгелгән, табан беркетелгән хәлдә балтыр эчтән хәрәкәт итсә, өзәлә, яки тез буыны бөгелгән, балтыр эчкә борылган хәлдә бот тышка таба кискен хәрәкәт ясса, өзәлә. Спортчы ярымбөгелгән хәлдә була торган спорт төрләрендә (тау чаңгысы, футбол, көрәш, баскетбол һ.б.) еш кына тез божрасының арткы мөгезе өзәлә. Чөнки жәрәхәтләнү мизгелендә (мәсәлән, чүгәләгән хәлдән кискен рәвештә тураю хәленә кайтканда) тез никадәр ныграк бөгелгән булса һәм балтырның юан сөягенең буын өслегенең өскә өлешенә төшә торган авырлык артка күбрәк күчерелгән саен жәрәхәтләнү шулкадәр авырак була. Авыру жәрәхәтләнгән мизгелдә буынның каты авыртуын һәм аның ярымбөгелгән хәлдә катып калуын өйтә. Күп очракта баштагы кискен авырту берәздән тынычлана һәм тез буыны хәрәкәтләре өкрәләп үз хәленә кайта. Эмма берникадәр авырту, тулысынча тураеп бетә алмау, буын куышлыгында сыекча жыелу күренешләре кала. Жәрәхәтләнүләр кабатланганда буында яңадан да катып калу, хәрәкәтләрнең чикләнүе шулай ук шешү күренешләре күзәтелергә мөмкин.

Сөякләр сыну — ул кискен бөрелү нәтижәсендә сөякнең бөтенлегә бозылу. Сыну вакытында, кагыйдә буларак, сөяк тирәсендәге мускуллар, кан тамырлары тышчасы (фасцияләр), нерв очлары һәм тамырлар зыян күрә. Сөяк сыну спортчыны шөгильләнүләрдән озакка читләштерүче авыр зарарланулар рәтенә керә. Тулысынча һәм тулы булмаган (чатнау), ачык (тире өслеге жәрәхәтләнү очрагы) һәм ябык (тире өслеге жәрәхәтләнмәгән очрак), кыйпылчыклар күчеп һәм күчмичә сөяк сынулар була. Әгәр сөяк кыйпылчыклары берсе эченә икенчесе керсә, андый рәвештә сөяк сынуны кадалып сыну диләр.

Кыйпылчыкларның рәвешенә карап, сөяк сынуларны аркылы, кыек (әгәр бөрелү көче кыек яки сөяккә перпендикуляр тәэсир ясаса), бормалы яки спираль рәвешле (очлыкны көчләп бору мизгелендә була, мәсәлән, слалом спортында), ярчыклы (сөяк ваклана) һәм компрессион (умырткага басым ясалганда) төрләргә бүлеләр.

Сөяк сынуларның сәбәпләре булып бөрелүләр, егылулар, бөрелешүләр, бөгүләр, борулар, сөякнең мускулга тоташкан урыныннан кузгалу күренешләре торалар. Спортчыларга гына хас бул-

ган сөяк сынулар да бар. Мәсәлән, көрәшченең кулбаш поясы мускуллары тартылуы тәэсирендә кулбаш сөяге борыла һәм спираль сыну килеп чыга.

Зыян күрүче күп очракта сөяге сынганлыкны үзе билгели, чөнки жәрәхәтләнү мизгелендә үзенчәлекле чатнау һәм кискен авырту тоемлана. Авырту аз гына хәрәкәтләнәргә тырышканда да көчәя. Авыруны караганда кан саву нәтижәсендә барлыкка килгән шешмәкләнү, очлыкның кәкерәюе һәм кыскаруы күзәтелә. Сөяк сынган урында сәер хәрәкәтчәнлек, шыгырдау күзәтелә. Ачык сынулар вакытында сөяк кыйпылчыклары йомшак тукуманы һәм тирене жәрәхәтләп тышка чыгалар. Сөяк сынуны тәгаенләүнең төгәл алымы булып рентген сүрәтенә төшерү тора.

Ябык сынулар вакытында беренче ярдәм күрсәтү очлыкны хәрәкәтсезләндерүдән гыйбарәт; ачык сынулар вакытында исә кан агуны туктатырга, яра тирәсен 5% лы йод эремәсе белән эшкәртәргә һәм чиста итеп бәйләп куярга кирәк була. Авыруны кичекмәстән хастаханәгә озату сорала.

Каймыгу, таю (вывих) — ул сөякнең кеше организмындагы теге, яки бу жисем артына табигый хәлдән чыгып, күчеп урнашуы. Таю очрагында буын өслекләре бер-бере белән бәйләнешләрән жуялар. Таю вакытында, кагыйдә буларак, буын сүрүе, бәйләвечләр ертыла һәм йомшак тукумалар жәрәхәтләнә. Тулы һәм тулы булмаган таюлар була. Тулы булмаган таю (подвывих) вакытында буын өслекләре өлешчә күчәләр. Таю гадәттә очлык сегментының чамадан тыш зур амплитуда белән хәрәкәтләнүеннән, яки буынның капсула-бәйләвеч аппаратының ныклығын жимерерлек итеп бөрелүдән килеп чыга. Жилкә һәм терсәк буыннары таю — иң еш күзәтелә торган очрак булып тора (гимнаст һәм көрәшче спортчыларда).

Таю мизгелендә зарарланучы көчле авырту кичерә, очлык табигый булмаган торыш ала. Торышны үзгәртәргә тырышу авыртуның кискенләшүенә һәм сыгылмалы каршылыкка китерә. Башка очлык белән чагыштырганда буынның рәвеше үзгәрә: тайган сөяк капшаганда сизеләп тора торган калкулык хасил итә, ө аның гадәттәге урынында батынкылык хасил була.

Таю вакытында беренче ярдәм авыруга мөмкин кадәр уңайлы бер торыш сайлап, зыян күргән очлыкны хәрәкәтләндерүдән туктатудан гыйбарәт. Моның өчен ныклап бәйлиләр, яки тугым (шин) салалар. Зыян күрүчене кичекмәстән хастаханәгә озаталар.

Спортчыга остазы яки иптәшләре тарафыннан тайган сөякне утыртырга тырышып ярдәм итү **катгый** тыела. Чөнки бу зарарланучының хәлен тагын да авырайтырга мөмкин.

Сөякләрнең таюы, сынуы очраklarында беренче ярдәм күрсәтү мөмкин кадәр кыска вакыт эчендә сөякне хәрәкәтләнүдән туктатудан башлана. Шулай эшләгәндә авырту кими төшә, сөяк кыйпылчыклары күчүе нәтижәсендә кан тамырлары, нерв күзәнәкләре, мускуллар жәрәхәтләнүдән котылып калу мөмкин-легә арта, авыруны хастаханәгә илтү җиңеләя.

Сөякнең хәрәкәтләнүен чикләү өчен гадәти транспорт тугымы (агач, фанера, тимерчыбык) яки кул астында булган җисемнәр: таяк, такта кисәгә, ботак, чаңгы һ.б.ш. кулланыла. Боларның берсе дә булмаган очракта, зарарланган кулны гәүдәгә, зарарланган аякны сәламәт аякка тыгыз итеп бәйләп куялар.

Тугым салганда зарарланган буынның аскы өлешеннән һәм өске өлешеннән берәр буынны кертәп бәйләргә кирәк. Тугым астына берәр йомшак җисем куеп, тыгыз итеп бәйлиләр.

Аяк сынганда транспортлау өчен иң яхшы тугым булып, Дитерихс тугымы тора. Ул бот, балтыр, оча-бот буыны сынганда яхшы дип санала.

Тугым озынлыклары җиңел үзгәрә торган ике агач тугымнан һәм боргычлана торган табанлы фанердан тора. Моннан кала, транспортлау тугымнары арасында киң кулланылыш табучы Крамер тугымы да бар. Ул тимерчыбыктан ясалган баскычсыман тугым. Озынлыгы — 1 м, киңлегә — 10-15 см. Бу тугымны теләсә нинди рәвешкә кертәп була. Зуррак озынлыктагы тугым кирәк булганда, 2-3 тугымны берләштерәләр.

Бот сөягә сынганда тугымны ике яктан — эчке һәм тышкы яктан салалар. Өченче яктан — арттан да салсаң, тагын да яхшырак. Тышкы тугымны култык астыннан башлап, ө эчкесен бот арасынын башлап салалар. Ике тугым да табан астыннан 3-5 см чыгып торырга тиеш. Бу вакытта оча-бот, тез, балтыр-табан буыннары — өчесе дә хәрәкәтсезләнә.

Кабыргалар сынганда күкрәк читлеген тыгыз итеп киң бинт белән бәйлиләр.

Умыртка сөягә сынганлык шөйләнсә, зарарланучыны аягына бастыру яки утыртып кую катгый тыела. Бу очракта аны горизонталь хәлдә берәр каты өслеккә (такта, фанера) салалар һәм хастаханәгә озаталар.

Оча сөякләре сынса, зарарланучыны шулай ук каты өслеккә яткызып, аякларын тез һәм оча-бот буыннары турысыннан бөгеп, ботларын берәз аерып, тез астына мендәр, япкыч, пәлтә кебек берәр өйбер бөкләп салалар.

Авыруны күчереп йөртү, хастаханәгә озату вакытында берничә шарт үтәлгә тиеш. Мәсәлән, авыруны күчерү өчен аны

күтөргө кирәк. Күтөргөндө ашыгырга, кискен хәрәкәтләр ясарга ярамай, сак булырга кирәк. Авыруны өкрөн, бөрмичә, зарарланган урынын тотыбрак күчерәләр. Авыруны күчерүче кешеләр бер-берсен аңлап, арадан өлкөнрөгөнөң боерыкларын («алга», «артка», «киттек», «төшер», «күтөр», «тукта» кебек) тыңлап эш итөргө тиешләр.

Зарарланучыны күчөргөндө, хастаханәгә озатканда кышын салкыннан, язын-көзен яңгырдан сакларга кирәк. Авыруны күчөреп йөртүнең төрлө ысуллары бар: бер кеше, ике кеше, өч кеше өчен кулда, носилкада яки кул астында булган жайланмалар ярдәмә белән (урындык, колга, пөлтө, чатыр һ.б.ш.)

Жәрәхәт шогы — жәрәхәтләнүнең иң авыр катлаулану (осложнения) очрагы санала. Шок кеше организмына гадәттөн тыш ярсыткыч тәэсирендә килеп чыга, йөрәк-кан тамырларында кан хәрәкәте, сулыш алу, матдә алмашыну бозылу белән характерлана, нерв системасы эшчәнлегә бозыла. Шокны еш барлыкка китерә торган очрактар мондыйлар: оча сөягә сыну (20% очракта), корсак жәрәхәтләнүдә (15%), күкрәк читлегә, умыртка, бот сөякләре (5%) һәм балтыр сөягә сынганда (2-3%). Авыруның психикасы йончыган булуы, өшегән яки эссе суккан хәлдә, яки ачыккан хәлдә булуы жәрәхәтләнүдә аны шок хәленә китереп житкерергә мөмкин.

Шок хәлендә авыруның психикасы төшенкелеккә бирелә. Аңы бар, ләкин тоткарланган хәлдә, күз карашы яктылыкка сүлпән җавап бирә.

Кан басымы терекомеш баганасының нибары 80-100 мм. ын төшкил итә. Пульс минутына 120 һәм аннан да артык, сулыш алу ешайган һәм зәгыйфьләнгән. Тән температурасы нормадан сизелерлек түбән төшә.

Жәрәхәтләнүченең гомерен саклап калу өчен кичектергесез рәвештә күпъяклы дөвалау чараларын күрү мөһим: мускулларга яки венага авыртуны киметә торган дару кертү (промедол, пантопон, морфин, новокаин кадау). Шок хәленнән чыгару өчен кешене хәрәкәтләнүдән туктатырга кирәк. Шок хәленнән чыгаруның иң киң таралган һәм иң кыйммәтле чарасы булып артериягә һәм венага кан, яки кан алмаштыргыч сыекча салу тора.

Бозылган кан әйләнешен торгызу максаты белән венага норадреналин яки мезатон кебек матдәләр кертү тәкъдим ителә. Авыруга, шулай ук, эфедрин, кофеин, кордиамин, строфантин, коргликон һ.б. биреләр.

Шок хәленнән чыгаручы дөвалар рәтендә венага суда эрүче С, В₁, В₆, РР, К витаминнарын һәм глюкоза кертү дә бар. Глюкоза

йөрәк мускулы эшчәнлеген, үзәк нерв системасы эшчәнлеген яхшырта.

Шок хәлендәге кешене коры, жылы бинага урнаштырырга кирәк. Юеш киёмне салдыру мөһим. Мөмкин булганда баллы жылы су эчертү төкәдим ителә.

11. ЕГЫЛУ ТӨРТИБЕН ӨЙРӨНҮ КҮНЕГҮЛӨРӨ

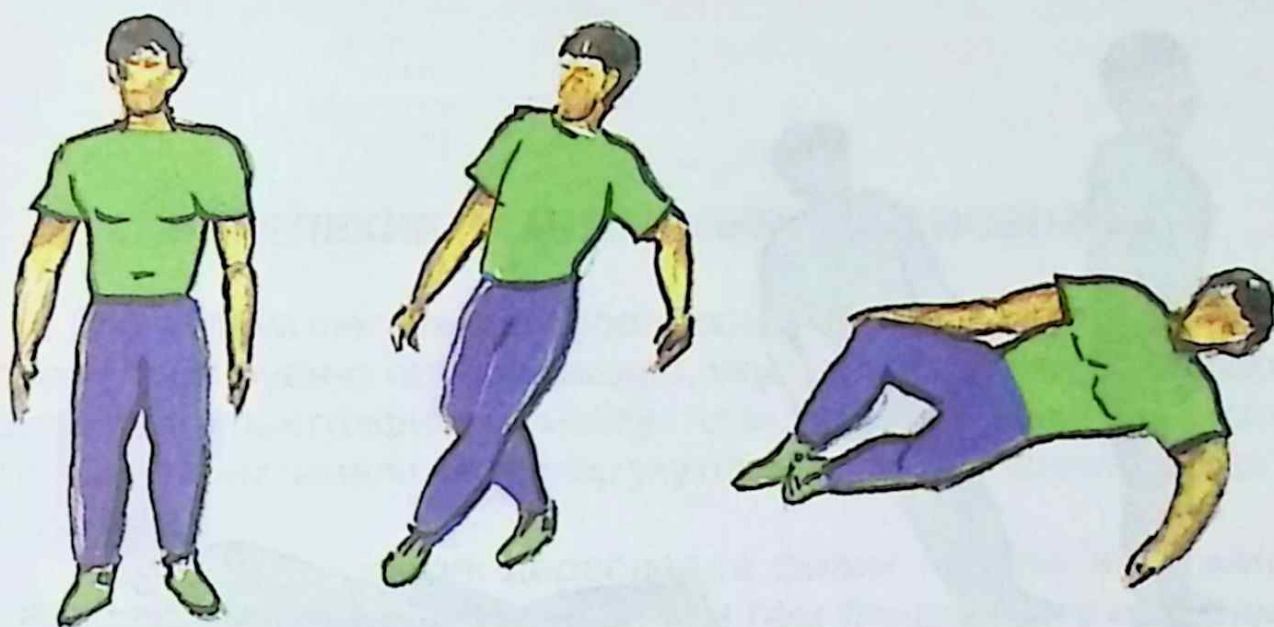
Гәүдәне имгәнүдән саклау чарасын өйрөнүдә төп мәсьәлә — күнегүләрнең формалашуына кайтып кала: көрәш алымнарын эшләгән вакытта имгәнү, бәрелүләрдән саклану өчен куркыныч булмаган егылу ысулларына: янга, артка, алга егылу күнегүләренә өйрәтү. Мондый күнегүләр егылганда дәрәс юнәлеш алуны, үзеңне иркен тотуны тәэмин итә, куркудан арындыра, тоткарлык тудырмый. Егылу ысуллары, техник алымнардан кала, үзеңне саклау чарасын күрү алымнары дип атала. Ә техник яктан иң мөһиме — аларның үтәлүе, ягъни егылучы көрәшчәнең төненә каршы килүче хәрәкәтләренә кабул итү, гәүдә белән бөтерелү һәм аннан соң келәм өстенә дәрәс итеп төшә белү. Келәмгә егылганда гәүдәнең төрле өлешләре белән, аеруча аяк-куллар ярдәмендә килүче каршылыкларны киметү шарт. Шуны истә тотып, егылган вакытта барлык игътибарны башның торышына, аяк-кулларның юнәлешен формалаштырырга кирәк.

Үзеңнең гәүдәне имгәнүдән саклау чарасын күрү алымнары алга, артка, артка, аша мөтөлчәк ату һәм каршылыклар аша уңга-сулга сикерү кебек күнегүләренә үз эченә ала.

Көрәшчеләргә егылганда дәрәс юнәлеш формалаштыру өчен махсус күнегүләр бирелә.

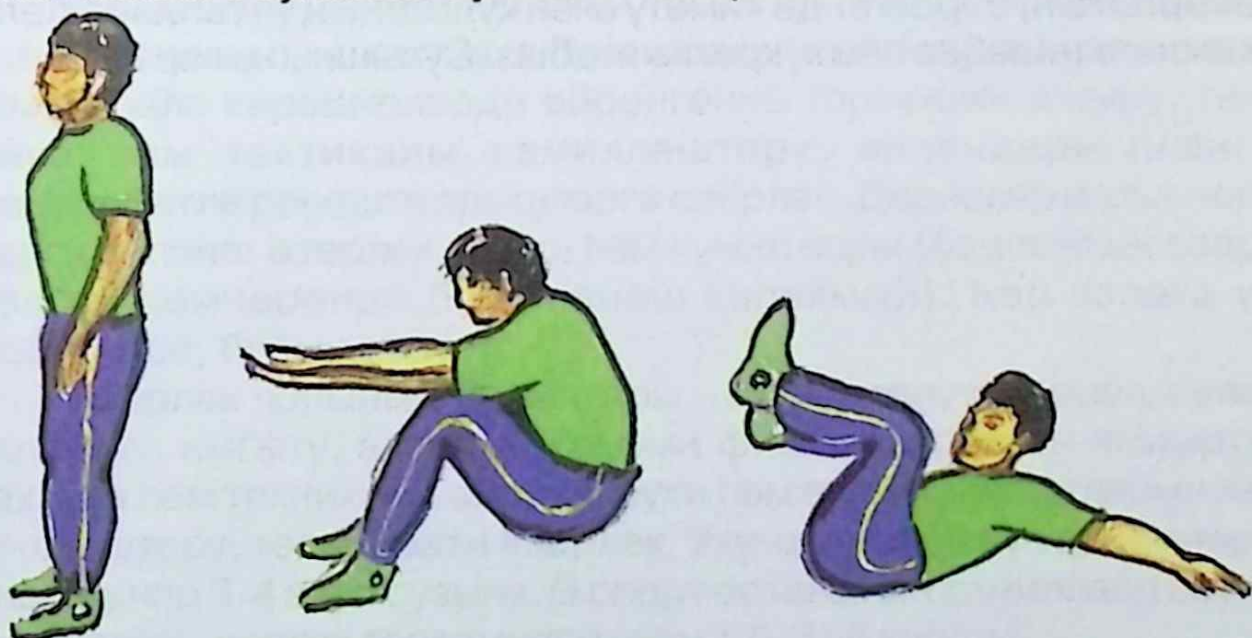
Терәк аякны тездән бөккән килеш, кул белән кисәк кенә келәмгә сугып, янга егылу.

Бу күнегүне үтөгәндә түбәндәгә чиратлашуны саклау мәжбүри: бот, арт сан, кул белән сугу (1 рәсем). Ләкин шуны истә тотарга кирәк — гәүдә келәмгә тигәнче башта кул белән келәмгә сугу башкарылырга тиеш. Егылганда сулышны чыгарабыз.



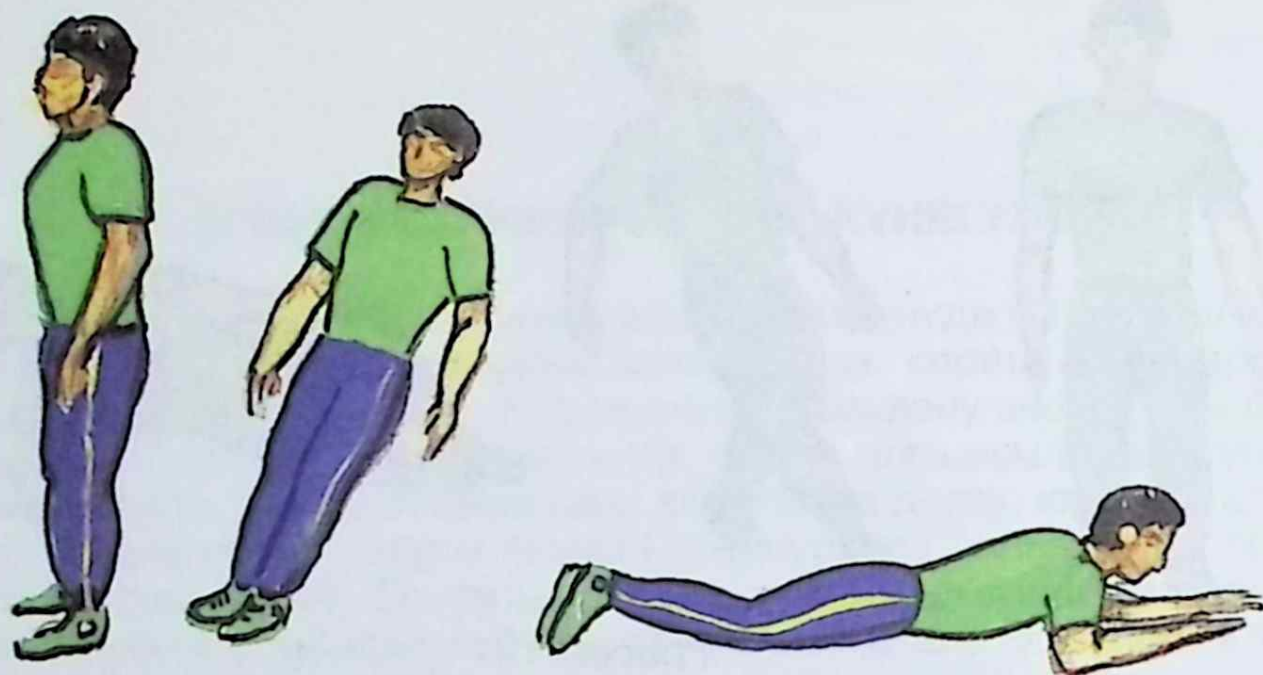
1 рәсем.

Башлангыч торыш. Туры басып аяklar жылкә килләгендә, куллар аска төшерелгән. Гөүдәнең авырлығын уң якка юнәлтәбез һәм тез бөгелә. Сул аяк белән уңга хәрәкәт ясайбыз һәм гөүдә тигезлегеннән чыккач, хәрәкәт ясаган якка янга егылабыз. Иякне күкрәккә кысабыз, гөүдә келәмгә тигез ятарга тиеш. Кул уч төбе белән келәмгә сугабыз. Сулышны чыгарабыз.



2 рәсем.

Башлангыч торыш. Туры басабыз, аяklar жылкә килләгендә, кулларны алга сузабыз. Тезләрне бөгеп чүгәлибез. Келәм белән гөүдә арасын якынайтабыз. Гөүдә тигезлегеннән чыккач, артка егылабыз, кулларның уч төбе белән келәмгә сугабыз. Аяklar өскә күтөрелә, ияк күкрәккә кысыла. Сулышны чыгарабыз.



3 рәсем.

Башлангыч торыш. Туры басабыз, аяklar жылкә килгәндә, куллар аска төшерелгән. Акрын гына артка егыла башлайбыз. Гөүдә тигезлегеннән чыккач, күкрәк белән борылабыз. Гөүдөнәң авырлыгын, бөрелгәндә киметү өчен кулларның үч төпләре белән келәмгә төшөбез һәм күкрәккә ятабыз. Сулышны чыгарабыз.

12. ӨЗЕРЛЕКНЕ ПЛАНЛАШТЫРУ ҺӘМ ИСӘПКӨ АЛУ

Укыту һәм шөгильләну процессын уңышлы алып бару өчен спорт төре буенча программалар, уку планы, дәрес сәгатьләре бүленгән еллык графиклар, махсус план, дәрес конспектлары төзү. Теоретик һәм гамәли дәресләр уку планына нигезлэнгән булырга тиеш.

Укучылар теоретик дәресләрдә физик тәрбия, анатомия, физиология, биомеханика, гигиена һәм башка укыту программасында каралган еллык программаны үзләштерәләр. Гамәли дәресләр түбөндәге бүлекләрдән торырга тиеш: гомуми һәм махсус физик тәрбия, көрәшнең техникасын һәм тактикасын өйрөнү, камилләштерү. Судьялык практикасы, контроль нормативлар үтәү.

Практика дәресенең программа материалын планлаштырган-да тренировка чоры, гомуми һәм махсус өзерлекнең дәрәжәсе, шөгильләнүченең яшь үзенчәлекләре исәпкө алына.

Яңа шөгильләнүчеләр өчен төзелгән план һәрьяклы физик үсеш, техник һәм тактик элементларны өйрөтүне күздә тотта. Тәҗрибәле көрәшчеләрдә өйрөнгәнне тормышка ашыру, техника һәм тактиканы камилләштерү, календарь планга мөнәсәбәтле рәвештә ярышларга өзерлек. Дәресләр еллык чорларга бүленә: өзерлек, ярыш һәм күчеш чоры (башлангыч өзерлек төркемнөрөндә бу бүленеш каралмый). Һәр чорага үз мәсьәләсе, бурычы хас.

Өзерлек чорының бурычлары: шөгильләнүчеләрнең сәламәтлеген ныгыту, аларның гомуми физик өзерлеген яхшырту, тактика һәм техниканы өйрөнү, рухи һәм әхлак сыйфатларын камилләштерү, төгълиматти өзерлек. Уку-шөгильләнү төркемнөре өчен бу чор 3-4 айга сузыла. Ә спорт осталыгын камилләштерүче һәм «югары спорт» төркемнөре өчен 1,5-3 ай карала.

Ярыш чорының бурычлары: физик һәм ихтияр көчен үстерүне дәвам итү, югары осталыкка ирешү, махсус өзерлек һәм ярышларда катнашу, судьялык тәҗрибәсенә өйрөнү. Ныклы игътибар турыдан-туры көрәшченә киләсе ярышларга өзерләүгә юнәлтелә. Зур ярышларның санына карап, ярыш чоры 2-3 өзерлек өлешеннән торырга мөмкин. Уку-шөгильләнү төркемнөре өчен бу

чор 6-7 ай, ә спортны камилләштерүгә һәм югары спорт осталыгына өйрәнүче төркемнәр өчен — 7-9 ай.

Күчеш чорының бурычлары: актив ял итү, ирешелгән гомуми һәм махсус физик әзерлекне шул хәлдә саклау.

Укытучы-тренер каникул һәм ял вакытларында көрәшчегә махсус һәм гомуми физик әзерлек буенча махсус биремнәр бирергә тиеш.

1 нче разрядлы һәм югары осталыктагы спортчылар өчен уку-шөгыльләнү процессын планлаштыру төп, зур ярышларны үткөрү вакытына һәм спортчының махсус тренировка үтү планына бәйле.

Милли көрәш буенча укыту-тренировка эшенең үрнәк тема планы

Әзерлек төрләре	Башлангыч әзерлек төркеме		Укыту-тренировка төркеме					Спорт камилләгә төркеме		
	1 ел	2 ел	1 ел	2 ел	3 ел	4 ел	5 ел	1 ел	2 ел	3 ел
1. Теория	9	12	14	16	18	20	22	42	50	72
2. Гомуми физик әзерлек	96	110	114	130	150	170	190	192	200	210
3. Махсус физик әзерлек	68	90	102	112	120	132	170	180	188	210
4. Техниканы һәм тактиканы өйрәнү	130	240	274	348	406	480	516	701	756	903
5. Контроль нормативлар	9	8	6	6	6	6	8	12	26	28
6. Ярышларда катнашу	Еллык календарь план нигезендә									
7. Инструкторлык һәм хөкемдарлык категориясе		8	10	12	8	24	30	12	28	33
Барлыгы (сәгать)	312	468	520	624	728	832	936	1144	1248	1456

**Укыту-тренировка эшенең үрнәк тема планы
(Башлангыч әзерлек төркеме — 1 нче ел уку)**

Әзерлек төрләре	Айлар												Барлығы (сәгать)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	2	2	1	2			1		1				9
2. Гомуми физик әзерлек	9	8	8	5	6	6	6	8	10	8	16	6	96
3. Махсус физик әзерлек	5	5	5	7	7	8	7	6	5	5	4	4	68
4. Техниканы һәм тактика-ны өйрәнү.	7	13	14	15	14	13	14	14	10	7	5	4	130
5. Инструкторлык һәм хөкемдарлык практикасы													
6. Күчерү һәм контроль сынаулар	4									5			9
7. Ярышлар	Еллык календарь план нигезендә												
Барлығы (сәгать)	27	28	28	29	27	27	28	28	26	25	25	14	312

**Укыту-тренировка эшенең үрнәк тема планы
(Башлангыч әзерлек төркеме — 2 нче ел уку)**

Әзерлек төрләре	Айлар												Барлығы (сәгать)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	1	2	1	2	1	1	2	1		1			12
2. Гомуми физик әзерлек	13	12	7	7	5	9	5	7	9	10	16	10	110
3. Махсус физик әзерлек	8	8	10	8	6	6	7	6	7	8	10	6	90
4. Техниканы һәм тактика-ны өйрәнү.	16	20	24	24	26	24	26	26	24	14	10	6	240
5. Инструкторлык һәм хөкемдарлык практикасы				2	2		2	2					8
6. Күчерү һәм контроль сынаулар	2									6			8
7. Ярышлар	Еллык календарь план нигезендә												
Барлығы (сәгать)	40	42	42	43	40	40	42	42	40	39	36	22	468

**Укыту-тренировка эшенең үрнәк тема планы
(Укыту-тренировка төркеме — 1 нче ел уку)**

Өзерлек төрләре	Айлар												Барлығы (сәгать)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1		14
2. Гомуми физик өзерлек	15	12	9	8	7	9	5	10	10	12	17		114
3. Махсус физик өзерлек	10	8	10	9	8	6	7	9	6	10	12	7	102
4. Техниканы һәм тактика-ны өйрәнү.	18	22	24	21	26	24	26	30	19	14	13	37	274
5. Инструкторлык һәм хөкемдарлык практикасы				2	2		2	2		2			10
6. Күчерү һәм контроль сынаулар	2								2	2			6
7. Ярышлар	Еллык календарь план нигезендә												
Барлығы (сәгать)	46	44	44	42	44	40	42	52	38	41	43	44	520

**Укыту-тренировка эшенең үрнәк тема планы
(Укыту-тренировка төркеме — 2 нче ел уку)**

Өзерлек төрләре	Айлар												Барлығы (сәгать)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1			16
2. Гомуми физик өзерлек	14	12	10	8	8	8	6	10	12	12	20	10	130
3. Махсус физик өзерлек	10	10	12	12	10	10	10	8	6	6	12	6	112
4. Техниканы һәм тактика-ны өйрәнү.	28	31	31	33	35	33	39	35	33	24	18	8	348
5. Инструкторлык һәм хөкемдарлык практикасы		1	1	2	2	1	2	2		1			12
6. Күчерү һәм контроль сынаулар	2									6			6
7. Ярышлар	Еллык календарь план нигезендә												
Барлығы (сәгать)	54	56	56	58	56	54	58	56	52	50	50	24	624

**Укыту-тренировка эшенең үрнәк тема планы
(Укыту-тренировка төркеме — 3 нче ел уку)**

Өзерлек төрләре	Айлар												Барлығы (сәгать)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	18
2. Гомуми физик өзерлек	14	12	14	13	14	12	14	12	13	12	10	10	150
3. Махсус физик өзерлек	10	10	12	11	12	10	12	10	8	8	9	8	120
4. Техниканы һәм тактика-ны өйрәнү.	34	36	35	39	35	36	37	34	39	36	35	10	406
5. Инструкторлык һәм хөкемдарлык практикасы			1	2	1	1	1	1		1			8
6. Күчерү һәм контроль сынаулар	2	1							2	1			6
7. Ярышлар	Еллык календарь план нигезендә												
8. Тернәкләндерү чаралары			4					6		4	6		20
Барлығы (сәгать)	62	64	64	66	64	60	66	64	62	64	63	29	728

**Укыту-тренировка эшенең үрнәк тема планы
(Укыту-тренировка төркеме — 4 нче ел уку)**

Өзерлек төрләре	Айлар												Барлығы (сәгать)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1			19
2. Гомуми физик өзерлек	18	14	12	12	12	12	12	14	16	16	20	12	170
3. Махсус физик өзерлек	10	12	14	14	12	12	14	10	10	12	8	4	132
4. Техниканы һәм тактика-ны өйрәнү.	43	48	46	47	46	43	45	39	39	32	38	8	474
5. Инструкторлык һәм хөкемдарлык практикасы			3	3	3	3	3	3	3	2			23
6. Күчерү һәм контроль сынаулар	3									3			6
7. Ярышлар	Еллык календарь план нигезендә												
Барлығы (сәгать)	76	76	88	78	74	72	76	73	70	66	66	24	832

**Укыту-тренировка эшенең үрнәк тема планы
(Укыту-тренировка төркеме — 5 нче ел уку)**

Өзерлек төрләре	Айлар												Барлығы (сәгать)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	2	2	3	3	2	3	2	3	1	1			22
2. Гомуми физик өзерлек	22	16	16	14	14	14	14	12	14	18	22	14	190
3. Махсус физик өзерлек	13	18	18	17	18	14	14	16	13	12	13	4	170
4. Техниканы һәм тактика-ны өйрәнү. Тренировка	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	516
5. Инструкторлык һәм хөкемдарлык практикасы	2	2	2	4	4	6	4	2	4				30
6. Күчерү һәм контроль сынаулар										6	2		8
7. Ярышлар	Еллык календарь план нигезендә												
Барлығы (сәгать)	82	81	82	81	81	80	77	76	75	80	80	61	936

**Укыту-тренировка эшенең үрнәк тема планы
(Спорт камиллеге төркеме — 1 нче ел уку)**

Өзерлек төрләре	Айлар												Барлығы (сәгать)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	42
2. Гомуми физик өзерлек	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
3. Махсус физик өзерлек	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
4. Техниканы һәм тактика-ны өйрәнү. Тренировка	55	55	61	61	61	58	62	60	56	54	62	61	706
5. Инструкторлык һәм хөкемдарлык практикасы			2	2	2		2	2		2			12
6. Күчерү һәм контроль сынаулар	4	4							4				12
7. Ярышлар	Еллык календарь план нигезендә												
Барлығы (сәгать)	93	94	97	98	98	93	98	97	94	91	96	95	1144

**Укыту-тренировка эшенең үрнәк тема планы
(Спорт камиллеге төркеме — 2 нче ел уку)**

Өзерлек төрләре	Айлар												Барлығы (сәгать)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4		50
2. Гомуми физик өзерлек	16	17	16	17	17	16	17	16	17	17	17	17	200
3. Махсус физик өзерлек	15	16	15	16	16	15	16	15	16	16	16	16	188
4. Техниканы һәм тактика-ны өйрәнү.	63	63	63	63	63	63	62	60	56	54	62	61	756
5. Инструкторлык һәм хөкемдарлык практикасы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
6. Күчерү һәм контроль сынаулар	7	7								7	7		28
7. Ярышлар	Еллык календарь план нигезендә												
Барлығы (сәгать)	107	110	101	103	103	101	103	101	103	109	109	98	1248

**Укыту-тренировка эшенең үрнәк тема планы
(Спорт камиллеге төркеме — 3 нче ел уку)**

Өзерлек төрләре	Айлар												Барлығы (сәгать)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2. Гомуми физик өзерлек	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	210
3. Махсус физик өзерлек	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	210
4. Техниканы һәм тактика-ны өйрәнү.	75	76	75	76	75	76	75	76	75	76	75	76	903
5. Инструкторлык һәм хөкемдарлык практикасы	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	28
6. Күчерү һәм контроль сынаулар	9	8									8	8	33
7. Ярышлар	Еллык календарь план нигезендә												
Барлығы (сәгать)	127	127	119	118	119	119	118	118	128	126	118	119	1144

Милли көрәш буенча гомуми һәм махсус физик әзерлек нормативлары

№ п/п	Күнекмәләр	1 ел			2 ел			3 ел			4 ел			5 ел		
		65 кг	75 кг	75 кг авыр	65 кг	75 кг	75 кг авыр	65 кг	75 кг	75 кг авыр	65 кг	75 кг	75 кг авыр	65 кг	75 кг	75 кг авыр
1	30 м га йөгерү (сек.) 60 м га йөгерү (сек.) 100 м га йөгерү (сек.)	4,6	4,7	4,9	8,1	8,3	8,6	13,6	13,8	14,2	13,5	13,7	14,1	13,4	13,6	14,0
2	400 м га йөгерү (мин.) 800 м га йөгерү (мин.) 1000 м га йөгерү (мин.)	1,05	1,07	1,12	2,23	2,25	2,29	3,25	3,30	3,35	3,20	3,25	3,30	3,15	3,20	3,30
3	аркага яткан килеш алга бөгелеп куллары аякка тидерү (15 сек. эчендә ничә тапкыр	20	20	15	21	21	16	22	22	17	23	23	18	24	24	18
4	Турникта тартылу	14	12	10	16	14	12	18	16	14	18	16	14	20	18	16
5	Партнер белән алым ясау (30 сек. эчендә) – бөгелеп күкрәк аша алым ясау – уң якка, сул якка атлап бөгелеп алым ясау	зач.	зач.	зач.	9	9	8	10	10	9	–	–	–	–	–	–

	– утырып алым ясау – утыртып алым ясау – тез белән чөеп алым ясау – арка аша алым ясау	зач. зач. зач. зач.	зач. зач. зач. зач.	зач. зач. зач. зач.	7 7 8 8	7 7 8 7	7 7 7 7	8 8 – 9	8 8 – 9	7 7 – 10	– – – –	– – – –	– – – –	– – – –	– – – –	– – – –
6	Резина амортиза- торы белән 20 се- кундта тизлеккә алымны имитацияләү	16	15	13	19	18	15	20	18	17	–	–	–	–	–	–
7	Ярыш кагыйдәләре – теория – практика	– –	– –	– –	– –	– –	– –	зач. –	зач. –	зач. –	– зач.	– зач.	– зач.	– зач.	– зач.	– зач.
8	Техника һәм тактика	–	–	–	–	–	–	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.
9	Спорт разрядын үтәү	–	–	–	–	–	–	3	3	3	2	2	2	1	1	1

13. ЯРЫШЛАРДА ТЕХНИК ҖАЙЛАНМАЛАР КУЛЛАНУ

Бу төр җайланмалар түбәндәге очракларда кулланыла:

- ярышларның барышын залда зур экранда күрсәтеп бару өчен һәм дәрәжәле кунаклар алдында плазма өслектә күрсәтү өчен;
- келәмнәрдә көрәш барышын язып алып, бәхәсле очраклар килеп чыкканда кирегә күчереп карау өчен;
- ярышларның эчтәлегенә буенча слайдлар, фильмнар күрсәтү өчен;
- ярышлар беткәч, төшерелгән материаллар нигезендә фильм ясау өчен;

Кулланыла торган техник җайланмаларның төрләре, саны:

- 3 видеокамера;
- 3 видеомагнитофон (идарә итү пульта белән)
- слайдлар, фильмнар күрсәтү өчен ноутбук;
- видеопульт;
- видеосплиттер;
- проектор;
- экран;
- плазмапанель;
- телевизор;

Хезмәт күрсәтүче белгечләр:

- 3 видеооператор;
- 1 видеопульт операторы;
- 1 язманы тикшерү операторы;

Бу электрон җайланмалар республикада татарча көрәш ярышларын тиешле дәрәжәдә алып бару өчен 2001 елдан бирле кулланыла. Аларны башка көрәш төрләрендә дә кулланырга мөмкин.

14. ЯРЫШ КАГЫЙДӨЛӨРӨ

Төп төшенчөлөр һәм терминнар

Бу төшенчөлөр һәм терминнар аерым хәлне күзаллау мөмкинлегенә бирәләр һәм аны тасвирлап торудан азат итәләр.

Татарча көрәш — көрәшчелә алдына, торыш халәтенә басканнан соң, нинди дә булса рәхсәт ителгән алым кулланып, көндөшенең аяклары келәмнән аерылганчы күтәрәп, калак сөякләре белән аркасына егу максаты куела торган көрәш төре.

Көрәш алымы — көрәшчеләнең көндөшен келәмнән аерылганчы күтәрәп, аннан соң нинди дә булса берәр тарафка келәмгә төшерәп башкара торган, төгәлләнгән техник хәрәкәт атала. Мәсәлән, көндөшенең төрле вариантларда күкрәк аша келәмгә аркасына төшерү (шул исәптән көндөшенең сул яки уң аягы аша атлап), көндөшенең күтәрәп алып арка аша ыргыту һ.б.

Тотыш — көндөшләр сөлгеләрне уң кулларының чүк өлешенә урап, кара-каршы килеп басалар, сөлгеләнең кыска өлешенә уч төбөндә бармаклар белән кысып тотыла. Аннан соң сөлгеләнең озын өлешенә көндөшнелә сул кулы астыннан үткөреләп, аның биленә салына һәм сул кул белән көндөшенелә уң кулы өстеннән тотыла. Әгәр көрәшчелә сөлгелә сул кулына урап тота икән, сөлгеләнең озын өлешенә көндөшенелә биленә аның уң кулы өстеннән салына һәм уң кул белән көндөшнелә сул кулы астыннан тотыла. Сөлгеләнең йодрыклар арасындагы өлешенелә озынлыгы көрәшчеләнең ике йодрыгы да көндөшенелә аркасы өстендә калырлык булырга тиеш.

Торыш — көндөшләр тотышканнан соң, башларын бер-берсенелә уң як жылкәләренә куеп, иеләп басып сөлгеләр белән бер-берсенелә биленнән тоткан халәт.

Аяк чалу — көрәшчеләнең, нинди дә булса хәрәкәт ясау яки көндөшелә башлаган хәрәкәтне туктату нияте белән, көндөшелә аягын үз аягы белән элөктәрәп башкара торган торган тыелган хәрәкәт.

1. Ярышларны уздыру тәртибе һәм ысуллары

Уздыру тәртибе буенча татарча көрәш ярышлары шәхси, команда һәм шәхси-команда ярышларына бүленәләр. Шәхси ярышларда һәр үлчәү авырлыгындагы катнашучыларның, команда ярышларында ярышта катнашучы һәр команданың, шәхси-команда ярышларында ярышта катнашучының һәм командаларның алган урыннары билгеләнә.

Ярышлар түбәндәге ысуллар белән уздырыла:

— сайлап алу очрашуларында (ярымфиналга кадәр) оттырган көрәшчеләрне ярыштан төшереп калдыра бару ысулы (олимпия уеннары ысулы);

— чираттагы очрашуны оттырып, ике тапкыр оттырган көрәшчеләрне ярыштан төшереп калдыра бару ысулы.

Ярышларны уздыру тәртибе һәм ысулы бу ярышның нигезләмәсендә күрсәтелә.

2. Судьялар коллегиясе

Судьялар коллегиясе составы: баш судья, баш судья урынбасарлары, баш секретарь, секретарьлар, келәм житөкчеләре, арбитрлар (келәмдәге судьялар), ян-як судьялар, секундометрист судьялар, информатор судья, ярышларның табиблар бригадасы, компьютер операторы, видеооператорлар бригадасы.

Искәрмә: Сабантуйларда татарча көрәш судьялары составына аксакаллар да кертелә.

2.1 Баш судья — ярышларны кабул ителгән кагыйдәләр һәм ярыш расламасы нигезендә оештыру һәм уздыру өчен җаваплы.

Аның күрсәтмәләре ярышта катнашучылар, судьялар һәм команда вәкилләре өчен мәҗбүри. Ул ярышлар алдыннан аларны үткөрү урынының яраклылыгын тикшерә, судьялар бригадаларын туплый, ярышларның һәр көнендә судьялар коллегиясе утырышларын үткәрә, ярышларның һәр узган көненнән соң һәм ярышлар беткәч аларга йомгак ясый. Ул келәмнөрдә барган очрашуларны күзәтә һәм бәхәсле очракларда җиңүчене ачыклауда турыдан-туры катнаша. Судьяларның фикерләре төрле булган һәм алар үзара килешмәгән очракларда, әгәр күпчелек судьялар үзләренең фикерләрен дәлилли алмасалар, апелляцияон жюри аша аларның карарын кире кага ала. Ярышлар башланыр алдыннан, аларның урыны һәм җиһазлары яраксыз хәлдә булса ярышларны кичектерә ала, кирәк булганда ярышларның программасына үзгәрешләр кертә, ярышлар барышында судьяларны алыштыра ала, үзләренә

йөкләнгән бурычларны үти алмаган, тупас хаталар җибәргән һәм намуссыз судьялык иткәне өчен аларны хөкемдарлык итүдән читләштерү хокукына ия.

Искәрмә: Баш судья ярыш кагыйдәләренә һәм нигезләмәсенә үзгәреш кертә алмый.

2.2 Баш судья урынбасарлары:

Ярышларның күләменә, катнашучыларның санына карап алар берничә булырга мөмкин:

— оештыру һәм уздыру эшләре буенча урынбасар;

— ярышларны матди һәм техник яктан тәэмин итү эшләре буенча урынбасар;

— ярышларны ачу, ябу, бүләкләү һәм мәдәни программаны оештыру урынбасары.

2.3 Секретариат:

— баш секретарь — баш судья күрсәтмәләреннән чыгып эш итә, секретариатның эшен кагыйдәләр һәм нигезләмә буенча оештыра. Көрәшчеләрне үлчәүне һәм җирәбә үткөрүне оештыра, һәр әйләнешкә парлар төзи, баш судьяга кирәкле мәгълүматны җиткереп тора. Секретарьның һәм компьютер операторының эшен оештыра.

2.4 Келәмдә эшләүче бригадалар:

Һәр көрәш келәмендә судьялык эшен судьялар бригадасы алып бара. Аның составында: келәм җитәкчесе, арбитр, ян-як судья, секундометрист судья.

Судьялар бригадасы өгъзалары махсус киёмнән: ак күлмәк, кара чалбар, түбәтәй һәм спорт аяк киёменнән булырга тиеш.

Арбитр һәм ян-як судьяның сул беләкләренә кызыл, ө уң беләкләренә яшел җиңсәләр кидерелә. Алар көрәш барышын бер-берсеннән бәйсез рәвештә бәялиләр.

Судьялар бригадасы өгъзаларына ярыш барышында көрәшкә хас булмаган вазыйфалар башкару катгый рәвештә тыела.

2.5 Келәм җитәкчесе — судьялар бригадасы белән җитәкчелек итә. Ярышның очрашулар беркетмәсен алып бара, көрәш барышын һәм очрашу нәтижәсен игълан итә. Кирәк булган очракта, ул очрашуны туктатып, арбитр һәм ян-як судьяның фикерләрен белешә ала. Келәм җитәкчесе, арбитр һәм ян-як судьяның фикерләре аерылган очракта, аларны тыңлап, соңгы сүзне әйтә, ләкин ул үз фикерен беренче булып әйтеп башкаларга басым ясарга тиеш түгел. Келәм җитәкчесе, арбитр яки ян-як судья таләп итсә, очрашуны туктата. Ул тамашачылар фикерен тыңлап көрәш барышының бозылуына юл куймаска тиеш. Бәяләнерлек техник алым-

нар булмаганда, көрәшнән һәр минуты саен, судьялар бригадасы карары белән ике көрәшчегә дә активлыкларына бәя бирелеп барыла.

2.6 Арбитр — келәмдә көрәш барышы белән турыдан-туры идарә итүче, ул көрәшчеләрнән башкарган алымнарын бәяли, аларны кул ишәрәләре белән күрсәтеп бара, көрәш нәтижәсен игълан иткәндә катнаша. Ул көрәшнә башлап жиберү, вакытлыча туктатып торы һәм очрашуның тәмамлануы турында сыбызгы белән сигнал бирә. Арбитр ярыш барышында көрәшчеләрнең мондый очрактарда туктатырга хокукы: көрәшчеләрнең берсе оттырганнан соң, көрәшчеләр тарафыннан имгәнүгә яки зәрәр алуга китергә мөмкин булган тыелган хәрәкәт эшләнгәндә, көрәшчеләр келәмнән читкә чыккан очракта, көрәшчеләрнең берсе имгәнгәндә яисә зәрәр алганда, көрәшчеләрнең киемендә ярышны алып барырга зыян китерерлек зур зурланулар күренгәндә, көрәшчеләрнең активлыкларын бәяләргә кирәк булганда, баш судья яки келәм житекчесе таләп иткәндә.

2.7 Ян-як судья — ярышның судьялар бригадасы составында көрәш барышында үз фикерен кул ишәрәләре яисә техник жайланма белән күрсәтеп бара. Ул келәмнән уң яисә сул ягында урнаша.

2.8 Секундометрист судья — электрон таблоның төгәл эшләвен тәэмин итә, табло булмаган очракта очрашу вакытының барышын сәгать аша күзәтә һәм гонг белән тиешле вакыт беткәнне белдерә.

2.9 Информатор судья — ярыш программасын һәм ярышларның көн тартибын, судьялар коллегиясенең күрсәтмәләрен һәм карарларын игълан итә, тамашачыларны көрәшчеләр һәм судьялар белән таныштыра, очрашулар һәм ярыш нәтижәләрен игълан итә.

2.10 Ярышларның табибы — ярышта табиб контроле һәм хезмәткә өчен җавап бирә. Ярышка катнашырга килгән көрәшчеләрнең заявкаларын тикшерә, моның белән ул табиб тикшерүе узмаган көрәшчеләрне ярышка өзеллексез булганын баш судьяга житекерә, үлчәнү барышында катнаша, ярыш барышында имгәнгән көрәшчеләрнең очрашуларны давам итә алу-алмавын хәл итә һәм аларга табиб ярдәме күрсәтә. Ярышларда катнашучыларның санына карап, табибның ярдәмчеләре — шәфкать туташлары булырга мөмкин. Ярышлар барышында ашыгыч ярдәм машинасының булуы шарт.

3. Ярышта катнашучылар һәм команда вәкилләре

3.1 Яшь төркемнәре һәм үлчәү авырлыклары

Татарча көрәштә ярышлар түбәндәге яшь төркемнәре һәм үлчәү авырлыклары буенча үткөреләләр.

№№ тәрт. саны	Яшүсмерләр (14-15 яшь)	Яшьләр (16-18 яшь)	Өлкәннәр (18 яшьтән өлкән)	Ветераннар (50 яшьтән өлкән)
1	36 кг. кадәр	45 кг. кадәр	60 кг. кадәр	75 кг. кадәр
2	43	55	65	90
3	46	60	70	90 кг. югары
4	50	65	75	
5	55	70	80	
6	60	75	85	
7	65	80	90	
8	70	80 кг. югары	100	
9	70 кг. югары		130	
10			130 кг. югары	

Төрле көрәш турнирлары, спорт бәйрәмнәре уздырганда оештыручылар көрәшчеләрнең үлчәү авырлыкларын үзләренчә билгеләргә мөмкиннәр.

3.2 Көрәшчеләрнең авырлыкларын тикшерү һәм жирәбә салу

Үлчәнү иртәгә ярыш дигән көнне кичтән яки ярышларның беренче көнендә үткөрелә һәм ярыш башланырга бер сәгать кала тәмамлана.

Үлчәнү алдыннан көрәшче үз шәхесен раслый торган документа (паспорт һ.б.) һәм анкетасын күрсәтергә тиеш.

Көрәшчеләр өске киёмсез үлчәнәләр. Үлчәнү өчен бирелгән вакыт эчендә көрәшчеләргә үз авырлыкларын тикшереп карарга контроль үлчәү булдыру шарт.

Үлчәнүгә соңга калган яисә катнашмаган көрәшчеләр ярышка кертелми. Үлчәнүне ярышларның баш судьясы билгеләгән комиссия үткәрә. Аның составына баш судьяның ярышларны оештыру һәм үткөрү буенча урынбасары, 2-3 судья, баш секретарь һәм табиб кертелә. Үлчәнү нәтижәләре һәр авырлык төркеме буенча төзелгән үлчәнү беркетмәсенә языла.

Жирәбә үлчәнү вакытында көрәшче үз кулы белән алган номер буенча яисә үлчәүдән соң анкета белән үткөрелергә мөмкин. Жирәбә нәтижәләреннән чыгып ярышларның һәр әйләнешенә, барлык үлчәү авырлыкларына аерым, көрәшчеләр парлар төзелә.

3.3 Көрәшчеләрне ярышка кертү һәм мандат комиссиясе

Табиб тикшерүе үткөн һәм гомуми исемлеккә кертелгән, үлчәнүне, мандат комиссиясен узган һәр көрәшче ярышта катнашу хокукына ия. Табибның көрәшче сәламәтлеге турында яшәү урыныннан биргән язма рәхсәте, тутырылган көннән алып бер атна дәвамында үз көчендә кала. Көрәшчеләрне ярышка кертү-кертмәү өчен җаваплылык ярышларның баш судьясына, мандат комиссиясе җитәкчесенә һәм ярышларны уздыручы оешма җитәкчесенә йөкләнә. Мандат комиссиясе составына: баш судья, мандат комиссиясе рәисе, баш секретарь һәм ярышларны уздыручы оешма вәкиле керә. Мандат комиссиясенә ярышларның нигезләмәсен төгәл үтәгән спортчыларны булачак ярышка кертү бурычы йөкләнә.

3.4 Ярышта катнашучыларның хокуклары һәм бурычлары

3.4.1 Хокуклары:

- үлчәнү башланганчы авырлыгын тикшереп карау;
- судьялар коллегиясенә һәм ярышларны оештыручыларга үз командасының вәкиле, капитаны яки тренеры аша мөрәҗғәгать итү;

- шәхси ярышларда судьялар коллегиясенә һәм ярышларны оештыручыларга турыдан-туры мөрәҗғәгать итү;

- кирәк булганда арбитрдан көрәшне туктатуны сорау.

3.4.2 Бурычлары:

- ярыш кагыйдәләрен, нигезләмәсен, программасын белү һәм аларны төгәл үтәү;

- ярыш оештыручыларның һәм судьялар коллегиясенең барлык таләпләрен үтәү, аларга, ярышта катнашучыларга һәм тамашачыларга карата ихтирамлы булу;

- очрашу дәвамында арбитрның барлык сигналларына игътибарлы булу һәм аның барлык таләпләрен үтәү.

3.5 Көрәшчеләрнең киеме

Көрәшченең киеме куе зәңгәр төстәге спорт чалбарыннан, Татарча көрәш федерациясе эмблемасы төшерелгән, яшел йөз кызыл төстәге кыска җиңле футболкадан һәм көрәшче аяк киеменнән тора. Исемлектә өстәрәк торган көрәшче кызыл футболка кия һәм кулына кызыл төстәге сөлге тоты, ә астарак торган көрәшче яшел футболка кия һәм кулына яшел сөлге тоты.

Ярышта катнашучы көрәшчеләрнең беләкләрендә сәгать, браслетлар, ә муеннарында металл чылбыр, каеш һәм башка төрле муенсалар куркынычсызлык кагыйдәләре нигезендә рәхсәт ителми. Шушы таләпләрне үтәмәгән көрәшче ярышта катнаштырылмый.

3.6 Командаларның вәкилләре, тренерлары һәм җитәкчеләре

Команда вәкиле аның җитәкчесе булып тора, ул беренче чиратта көрәшчеләренә тәртибе өчен җаваплы. Һәр команданың үз вәкиле булырга тиеш. Команда вәкиленең вазифаларын тренер яки команданың җитәкчесе (капитаны) үтәргә мөмкин. Команда вәкиле судьялар коллегиясе киңәшмәләрендә катнаша. Әммә ул судья булып эшли алмый. Барлык җитәкчеләргә дә судьяларга басым ясарга тырышу тыела.

4. Ярышларны уздыру урынын җиһазлау

4.1 Көрәш келәме — калыңлыгы 5 см. дан ким булмаган, әйләнәсенең диаметры 9 метр булган турыпочмаклык рәвешендә була. Әйләнәнең тышкы өлеше 1 метрдан ким булмаган, көрәшчеләргә имгәнүдән саклау өчен, зәңгәр төстәге өлештән тора һәм ул тулы размеры белән 12×12 метр тәшкил итә. Балалар спорт мәктәпләрендә күнегүләр алып бару өчен 8×8 метрлы келәмнәр кулланырга ярыш. Ярыш үткөрү урыны тамашачылар келәмгә 3 метр га якин килә алмаслык итеп бау яки чәчәкләр белән киртәләп алынган була һәм анда яктылык, һава алмашынуы, температура санитар нормаларга туры килергә тиеш. Зур ярышлар уздырганда җәмәгәтчелек куркынычсызлыгын саклау хезмәте профессиональ дәрәжәдә оештырылган булуы зарур.

4.2 Җиһазлар һәм кирәк-яраклар. Көрәш келәме читенә тамашачыларга каршы якта келәм җитәкчесе һәм секундометрист судья өчен өстәл һәм урындыклар куела. Келәмнең уң яки сул ягына ян-як судья өчен урындык куела. Команда вәкилләренә, тренерларга, команда җитәкчеләренә, ярышта катнашучыларга һәм тамашачыларга көрәш барышында келәм җитәкчесе өстәле янына чакырылмаган килеш килү тыела.

Электрон табло бар яктан да төзек, ярыш кагыйдәләренә яраклашкан булырга тиеш. Мондый табло булмаган очракта табыш сигналы (гонг), шахмат сәгәте кулланырга була.

Көрәш келәмендә кызыл почмакта кызыл төстәге сөлге, яшел почмакта яшел төстәге сөлге булырга тиеш. Сөлгенең озынлыгы: яшьләр өчен 110-150 см., зурлар һәм ветераннар өчен 160-210 см., ә киңлегә 40-70 см. (тукуманың калыңлыгына карап).

Көрәш келәменең һәм җиһазларның ярыш уздыру өчен яраклы булуын баш судья һәм ярыш уздыручы оешма вәкиле билгели.

5.Хөкемдарлык итү кагыйдэләре, алымнарны һәм хәрәкәтләрне бәяләү

5.1 Көрәшнең башлануы, барышы, дәвамлыгы һәм тәмамлануы

Келәмгә чакырылган көрәшчеләр келәмнең кызыл һәм яшел төс белән билгеләнгән почмакларына чыгып басалар. Келәмжитәкчесе яки информатор судья тамашачыларны алар белән таныштыра. Арбитр көрәшчеләрне келәм уртасына чакыра, көрәшчеләр бер-берсе белән ике куллап күрешәләр. Аннары көрәшчеләр бер-берсенең билләренә сөлгеләрне салып, торыш халәтенә басалар. Арбитр көрәшчеләрнең көрәшкә әзер икәнен белдереп сыбызгысын сызгырта һәм көрәш башланып китә. Очрашу 3 минут сөлгеләрне билгә бәйләмичә (яшүсмерләр, яшьләр һәм ветераннар 2 минут) көрәшәләр һәм аннары сөлгеләрне билгә бәйләп тагын 3мин.(2мин.) көрәшне дәвам итәләр. Барлыгы: өлкәннәр — 6 минут, яшүсмерләр һәм ветераннар — 4 минут көрәшәләр. Көрәш электрон таблоның вакыт бетүе турында биргән сигналы белән тәмамлана (табло булмаганда гонг кулланырга ярый). Очрашу тәмамланганнан соң көрәшчеләр, көрәш нәтижәсен игълан иткәнгә кадәр, келәмдә калалар.

Көрәшче жәрәхәтләнгәндә яки имгәнгәндә көрәш туктатыла, ләкин очрашу дәвамында туктап торуларның суммасы 3 минуттан артмаса тиеш. Артып киткән очракта көрәш туктатыла һәм жәрәхәтләнгән көрәшче жиңелгән булып санала.

Көрәшченең янәшә очрашулары арасындагы тәнәфес өлкәннәр өчен 20 минуттан, ә яшүсмерләр, яшьләр һәм ветераннар өчен 30 минуттан ким булмаса тиеш.

Исерек хәлдәге (алкоголь һәм наркотик кулланган) көрәшче ярышка кертелми.

Допинг һәм наркотик матдәләр куллану көрәшчегә катгый рәвештә тыела.

5.2 Очрашу нәтижәләре

Очрашу бер көрәшченең жиңүе һәм икенчесенең жиңелүе белән тәмамлана. Жиңү чиста, баллар буенча, аз гына өстенлек белән булырга мөмкин.

Чиста жиңү — көрәшчегә түбәндәге очракларда бирелә: көндәше ике калак сөягә дә келәмгә тиеп, аркасына төшкәндә яки «күпер»халәтендә калганда;

1) алым кулланганда көндәше бөтен аркасы аша тиз генә туктамыйча төгөрәп чыкканда;

2) көндәшеннән 5 яки күбрәк баллар аермасы белән өстен булганда.

Көрәшчегә чиста жиңу тагын мондый очракларда бирелә:

— көндәше чакырылганнан соң, 2 минут эчендә келәмгә чык-маса;

— көндәше 3 тапкыр кисәтелеп, очрашудан читләштерелсә;

— авырып китү яки имгәнүе, дорфалыгы яки алдагы көрәштән баш тартуы сәбәпле көндәше очрашудан яки ярышлардан читләтелсә. Көрәшче очрашудан баш судья белән килешеп кенә читләштерелә, ярышлардан читләштерү дә баш судья карары белән генә эшләнелә; аерым алганда баш судья карары белән очрашудан яки ярышлардан ике көрәшче дә читләштерелергә мөмкин (икесе дә берьюлы имгәнгәндә яки келәмдә үзләрен дорфа тотканда). Авыру яки имгәнү сәбәпле очрашудан читләштерелгән көрәшче табиб рөхсәте белән ярышларны дәвам итәргә һәм киләсе әйләнештә катнашырга мөмкин. Андый чакта табибның язма рөхсәте ярышларның баш секретарена киләсе әйләнеш парлары төзелгәнгә кадәр бирелергә тиеш.

Очрашулар беркетмәсенә чиста жиңгән көрәшчегә — 4, ә жиңелгән көрәшчегә — 0 квалификация очкосы языла.

Баллар буенча жиңу — очрашу вакыты тәмамлангач, баллар буенча өстен булган көрәшчегә бирелә.

Баллар тигез булганда жиңу 2 баллы алым үткәргән яки 2 баллы алымнары күбрәк булган көрәшчегә бирелә.

2 баллы һәм 1 баллы алымнары тигез булганда жиңу соңгы техник балл алган көрәшчегә бирелә. Очрашулар беркетмәсенә баллар буенча жиңгән көрәшчегә 3, ә жиңелгән көрәшчегә 1 квалификация очкосы языла.

Техник баллар булмаган һәм кисәтүләр саны тигез булган очракта соңгы кисәтүдән балл алган көрәшчегә аз гына өстенлек белән жиңу бирелә. Аерым очракларда жиңүче судьялар фикере буенча билгеләнергә мөмкин. Очрашулар беркетмәсенә аз гына өстенлек белән жиңгән көрәшчегә — 3, ә оттырганына — 2 квалификация очкосы бирелә.

5.3 Алымнарны бәяләү

Көрәшченең чиста жиңүгә китермәгән алымнары баллар белән бәяләнә.

2 балл — кулланган алым нәтижәсендә көндәше жылкәсе белән тиеп яны белән төшсә бирелә;

1 балл — кулланган алым нәтижәсендә көндәше күкрәгенә, корсагына, артына яки арт санының бер ягына, дүрт аякка (2 аяк 2 кул), тезләргә төшсә бирелә.

6 минут эчендә жиңүче билгеләнмәсә, көрәшчеләрне югары торышка бастырып көрәшне беренче техник балга кадәр дәвам итәләр. Әгәр дә көрәшчеләрнең берәрсе югары торыштан түбән

торышка күчсә, аңа кисәтү бирелә һәм ул жиңелгән булып санала.

Келәм читендә үткөрелгән алымнарны бөяләү. Һөжүм итүче көрәшче үзенең хәрәкәтләрен көрәш келәмендә башлаганда, аларны көрәш келәме читендә тәмамлый ала. Әгәр алым кулланганнан соң, Һөжүмгә дучар булган көрәшченең гәүдәсә келәмгә төшсә, алым санала.

Алым ясаучы көрәшче көндәшен келәмнән күтәрәп, алымны эшләп бетерә алмыйча аста калса, алым саналмый.

5.4 Тыелган хәрәкәтләр

Татарча көрәштә түбәндәге хәрәкәтләрне куллану тыела:

1 — сөлгене көндәшеңнең биләннән түбән салу, сөлгене ике кулга чорнап тоту;

2 — көрәш барышында йодрыкларны көндәшнең корсагына һәм касыгына терәү;

3 — тотыштан читләшү, сөлгене тоттырмау, көндәшеңнең киemenнән тоту, ыргыткан вакытта сөлгене ычкындырып кулны кулга тоту;

4 — көндәшнең аякларына басу, баш белән көндәшнең кулына, битенә, башына, жылкәсенә терәлү;

5 — аяк чалу;

6 — алымнарны келәмнән читтә ясау (көрәшченең аягы белән келәмнән читкә баскан очрак санала) яки арбитрның көрәшне туктату турында сыбызгы сызгыртуыннан соң башкару, арка ягынан басып алым куллану.

7 — көндәшне аңлы рәвештә келәмнән читкә ыргыту;

8 — өстә калып, аңлы рәвештә, тез башы белән көндәшнең тәненә (корсагына, күкрәгенә һ.б.) басу;

9 — кулларың белән көндәшеңнең битенә һәм күкрәгенә терәлү;

10 — көндәшеңә сугу, аны этәп жибәрү, дорфалык күрсәтү;

11 — тезләнү;

12 — туры яки ярым туры хәлдәге баш бармаклар белән көндәшнең биләнә басу;

13 — келәмнән чыгып китү, көндәшеңне келәмнән этәп чыгару;

14 — аңлы рәвештә вакытны сузу, көрәш барышында сөйләшү;

Тыелган хәрәкәтләр бүлегенең 1,2,3,4,6,11,12,13,14 нче пунктларында китерелгән тыелган хәрәкәтләр кулланган һәм көрәштән читләшкән өчен көрәшчегә башта **искәртү**, аннары кабатланса — **кисәтү** белдерелә.

Көрәштән читләшү (пассивлык яки көрәшмәү) очраklары: көрәшче алым кулланырга омтылыш ясамый, артына утыра, тезләнә, көндәшенең аяклары арасына кереп егыла, келәмнән читкә чыга. Әгәр көрәшчеләрнең берсе ике тапкыр рәттән баллар белән бәяләнә торган алымнар кулланса, аның көндәшенә көрәшмәгән өчен искөртү ясала, ө рәттән бәялөнгән өченче алымнан соң кисөтү белдерелә.

Келәмгә сәбәпсез 30 секундка соңга калып чыккан өчен көрәшчегә искөртү, ө 1 минутка соңга калса, кисөтү ясала.

Искөртү ясамыйча гына **кисөтү** түбөндөгө очраklарда белдерелә:

— 5.4 бүлегенөң 5,7,8,9,10 нчы пунктларындагы тыелган хәрәкөтләр кулланган өчен; судьялар һәм көндәшенөң белән бөхөслөшкән өчен.

Татарча көрәштә алым кулланган булып көрәшченең аркасына ятуы (ялган активлык) күзөтелә. Бу кимчелекне бетерү максатыннан чыгып, өгәр көрәшче алым кулланырга омтылганда, көндәшен келәмнән аермыйча, үзе аркасына ятса, аңа кисөтү ясала.

Каплап төшү — һөжүмгә дучар булган көрәшченең саклану хәрәкөте. Ул һөжүм итүченең хәрәкөт юнөлешен тоя һәм аны келәмгә кысып, аркасында тотып кала. Татарча көрәштә каплап төшү алымга каршы алым булып саналмый, ул бары тик саклану хәрәкөте генә булып санала. Әгәр каплап төшү рәттән берничө тапкыр кабатланса, бу каплап төшүче көрәшченең көрәшмәве булып санала (ул үзе алым кулланырга омтылыш ясамый, саклана гына). Шуңа күрө ике тапкыр рәттән каплап төшүдән соң, каплап төшүче көрәшчегә көрәшмәгән өчен искөртү ясала. Бу хөл тагын кабатланса, өченче тапкыр рәттән каплап төшүдән соң аңа кисөтү белдерелә.

Көрәшчегә белдерелгән кисөтү аның көндәшенә бер балл булып санала.

Көрәшчегә 3 кисөтү белдерелсө, ул очрашудан читләштерелә һәм аңа жиңелү языла (3 нче кисөтү келәмдә эшлөүче өч судьяның да фикере бердөм булганда гына бирелә).

Өгәр алым кулланганда, һөжүмгә дучар булган көрәшче көрәш кагыйдөлөрөн бозса, имгөнү яки жөрөхөт алу куркынычы булмаганда, очрашу туктатылмый һәм һөжүм итүче көрәшчегә алымны төгөллөү мөмкинлегө бирелә. Шуннан соң кагыйдөлөрнө бозган көрәшче искөртөлә яки кисөтелә, ө алым бөяләнә.

6. Очрашулар беркетмәсен алып бару

Очрашулар беркетмәсен келәмжитәкчесе алып бара. 2 балл белән бәяләнгән алым беркетмәдәге вакыт бүлгеге турысына 2 саны, 1 баллысы — 1 саны белән билгеләнә һәм беркетмәгә балл алган көрәшчелә юлына языла; көрәшчегә белдерелгән кисәтү өчен көндөш юлына П хәрефе белән әйләндереп алынган 1 саны языла; искәртү 3 хәрефе белән билгеләнә һәм искәртү ясалган көрәшчелә юлына языла.

Квалификация очколары 5.2 пункты нигезендә язылалар.

Беркетмә келәмжитәкчесенә баш судья һәм баш секретарь имзалары куелып бирелә; очрашу беткәч, очрашуга сарыф ителгән вакыт күрсәтелә.

Беркетмәдә очрашуда хөкемдарлык иткән судьялар бригадасы күрсәтелә һәм алар имза куялар.

7. Судьяларның ишарәләре

Термин исеме	Арбитрның ишарәләре	Ян-як судьяның ишарәләре
Көрәшчеләр белән таныштыру	Көрәшчеләр келәмгә чакырылганнан соң, келәмжитәкчесе өстәленә карап басып, көрәшчеләрнең өске киёмнәре һәм сөлгеләре төсендәге жигсәлә кулы белән (уч төбен ачып) бер-бер артлы һәр көрәшчегә күрсәтә.	Берни дә күрсәтми
Көрәшчеләр уртага!	Сыбызгысын сызгыртып һәм ачык учлы сузылган куллары белән келәм уртасына күрсәтә.	Берни дә күрсәтми
Очрашуны башлау	Очрашуны башлаганда (яки аны келәм уртасыннан давам иткәндә) көрәшчеләр тотышканнан һәм торыш халәтенә басканнан соң сыбызгысын сызгырта һәм артка атлап, көрәшчеләрнең хәрәкәтләрен күзәтү өчен уңайлы урыннарда күченеп баса.	Берни дә күрсәтми
Чиста жигү	Жиггән көрәшчеләнең өске киёме һәм сөлгесә төсендәге жигсәлә кулын ачык учы белән өскә күтәрә.	Шул ук хәрәкәт
Ике балл	Алым кулланган көрәшчеләнең өске киёме һәм сөлгесә төсендәге жигсәлә	Шул ук хәрәкәт

Термин исеме	Арбитрның ишарәләре	Ян-як судьяның ишарәләре
	сәлә кулын, баш һәм имән бармакларын сузып, өскә күтәрә.	
Бер балл	Алым кулланган көрәшченең өс киеме һәм сөлгесе төсендөгә җиңсәлә кулын, баш бармагын сузып, өскә күтәрә.	Шул ук хәрәкәт
Искәртү	Искәртү белдерелә торган көрәшче өс киеме һәм сөлгесе төсендөгә җиңсәлә кулы белән учын йодрыклап, шул көрәшчегә таба күрсәтә.	Искәртү белдерелә торган көрәшче сөлгесе һәм өс киеме төсендөгә җиңсәлә кулын йодрыклап янга су-га
Кисәтү	Келәм җитәкчесе өстәленә таба карап басып, кисәтелә торган көрәшченең өс киеме һәм сөлгесе төсендөгә җиңсәлә кулын йодрыклап өскә күтәрә, ә икенче кулын аның җилкәсенә куя.	Кисәтелә торган көрәшченең өс киеме һәм сөлгесе төсендөгә җиңсәлә кулын йодрыклап өскә күтәрә
Ике көрәшчегә дә кисәтү ясау	Келәм җитәкчесе өстәленә карап басып ике кулын да йодрыклап өскә күтәрә.	Ике кулын да йодрыклап өскә күтәрә.
Алым саналмый	Алга таба сузылган ачык учлы куллары белән горизонталь өслектә ике-өч хәрәкәт ясый.	Шул ук хәрәкәт
Вақытны туктатып торырга	Бер кулының терсәктән югары өлешен аска караган горизонталь ачык уч төбә белән бит биеклегендә тотып, икенче ачык учның бармакларын вертикаль рәвештә кабыргасы белән алга каратып беренче уч төбенә астан китерә куя.	Шул ук хәрәкәт
Көрәшчеләр почмакларга!	Сыбызгысын сызгырта һәм ачык учлы сузылган куллары белән почмакларга күрсәтә.	Шул ук хәрәкәт
Очрашуны төмамлау	Кулларының терсәктән түбән өлешен ачык учларының кабыргаларын алга каратып, чалыштырып күрсәтә.	Шул ук хәрәкәт

8. Очрашу нәтижәсен игълан итү

Очрашу нәтижәсен игълан иткәндә, көрәшчеләрнең икесе дә келәм уртасына чакырылалар һәм киёмнәренә, сөлгеләренә төсләре арбитр жиңсәләренә төсләренә туры килерлек итеп арбитрның ян ягына басалар. Арбитр жиңүченә кулын югары күтәрә һәм келәм житәкчесе нәтижәне игълан итә.

1) Чиста жиңү булганда: «.... минут.... секунд эчендә кызыл (яки яшел) сөлгеле көрәшче.... (көрәшченә исем-фамилиясе һәм командасы исеме) чиста жиңү яулады»;

2) Баллар буенча жиңү булганда: «Баллар буенча жиңүне кызыл (яшел) сөлгеле көрәшче.... (көрәшченә исем-фамилиясе һәм командасы исеме) яулады»;

3) Аз гына өстенлек белән жиңү булганда: «Аз гына өстенлек белән жиңүне кызыл (яшел) сөлгеле көрәшче.... (көрәшченә исем-фамилиясе һәм командасының исеме) яулады».

Очрашу нәтижәсен игълан иткәннән соң көрәшчеләр берберсенә, арбитрга, ян-як судьяга кулларын бирәләр, сөлгеләрен үз почмакларына куялар һәм келәмнән чыгып китәләр.

9. Апелляция

Ярышларның баш судьясына килгән дөгъваларны ачыклап, дәрәс карар кабул итү өчен апелляцияон жюри сайлана. Дөгъвалар команда вәкиле яки көрәшченә үзе тарафыннан (шәхси ярышларда) очрашу тәмамлангандан соң язма рәвештә бирелә.

Дөгъва баш судья, бу очрашуны үткәргән келәм житәкчесе, арбитр һәм ян-як судья составында апелляцияон жюри тарафыннан киләсе әйләнеш парларын төзегәнчегә кадәр карала. Дөгъваны караганда видеоматериалларга таянырга була. Соңгы карарны баш судья чыгара.

15. ЯРЫШЛАРНЫ УЗДЫРУ НИГЕЗЛӘМӘСЕ ҮРНӘГЕ

«Раслыйм»

Татарстан Республикасының татар-башкорт милли спорт көрәше федерациясе рәисе

М.Г.Әхмәтов.

« ____ » _____ 2008ел.

«Раслыйм»

Татарстан Республикасы яшьләр эшләре, спорт һәм туризм министры

М.М.Бариев.

« ____ » _____ 2008ел.

Татар-башкорт милли спорт көрәше буенча 2008 елга Татарстан Республикасы чемпионаты турни- рының нигезләмәсе

1.Максатлар һәм бурычлар

- Республикада татарча көрәшне киң жәелдерү;
- Көрәшчеләрнең спорт осталыкларын үстерү;
- Татарстан Республикасының иң көчле көрәшчеләрен һәм командаларын билгеләү;
- Сәламәт яшәү рәвешен пропагандалау.

2. Ярышларны уздыру көне һәм урыны

Татарстан Республикасының шәхси-команда чемпионаты 2008 елның 14-15 ноябрәндә Казан шәһәренең «Баскет-холл» спорт сараенда (Спартак ур. 1 йорт) уздырыла. Командалар 22 ноябрьдә килә.

Команда составы: 12 кеше (9 көрәшче, 1 тренер, 1 хөкемдар, 1 житөкче).

3. Көрәшчеләрне ярышка кертү һәм ярышларны үткәрү шартлары

Ярышларда шәхси һәм команда беренчелекләре билгеләнә. Ярышларга 18 яше тулган, 2 нче разрядтан түбән булмаган өзерлекле, жыелма команда составындагы көрәшчеләр кертелә. Ярышлар Федерация һәм Спорт министрлыгы раслаган татар-башкорт

милли спорт көрәше кагыйдәләре буенча үткәрелә. Беренче әйләнештә оттырган көрәшчеләр ярыштан төшеп калалар.

Көрәшчеләрнең үлчәү авырлыклары буенча бүленеше: 60,65,70,75,80,85,90,100,130 һәм 130 кг.нан югары.

Ике авырлык үлчәвендә көрәшчеләрне берләштерү рәхсәт ителә.

Ярышларга Татарстан Республикасы район һәм шәһәр җыелма командалары кертелә.

Казан, Чаллы шәһәрләренең көрәшчеләре шәһәр районнары командалары составында чыгыш ясыйлар.

4. Ярышларның җаваплы җитәкчелеге

Ярышларны өзерләү һәм үткәрү белән җитәкчелек итү Татарстан Республикасы Яшьләр эшләре, спорт һәм туризм министрлыгына һәм Татарстан Республикасының татар-башкорт милли спорт көрәше федерациясенә йөкләнә. Судьялар коллегиясе Татарстан Республикасының Яшьләр эшләре, спорт һәм туризм министрлыгы һәм Милли көрәш федерациясе тарафыннан раслана.

5. Шәхси-команда беренчелеген билгеләү тәртибе

Шәхси урыннар ярыш кагыйдәләре буенча билгеләнәләр.

Команда урыннары түбәндәге таблица нигезендә җыелган очколарның суммасыннан чыгып билгеләнә:

1 нче урын — 50	6 нчы урын — 38
2 нче урын — 47	7 нче урын — 37
3 нче урын — 44	8 нче урын — 36
4 нче урын — 42	9 нчы урын — 35
5 нче урын — 40	10нчы урын — 34 һ.б.

Абсолют авырлыкта чыгыш ясаган көрәшчеләрнең ярыш нәтиҗәләре команда нәтиҗәләрен билгеләгәндә исәпкә алынмыйлар.

6. Бүләкләү

Үз үлчәү авырлыгында 1 нче урыннарны алган көрәшчеләргә: 1 нче дәрәҗәле медальләр, дипломнар, призлар һәм Татарча көрәш федерациясенең истәлекле бүләкләре тапшырыла.

Үз үлчәү авырлыкларында 2-3-4 нче урыннарны алган көрәшчеләргә: 2-3-4 нче дәрәжәле медальләр, дипломнар һәм Татарча көрәш федерациясенә истәлекле бүләкләре тапшырыла.

1 нче урынны алган команда кубок һәм 1 нче дәрәжәле диплом белән, ә 2-3-4 нче урыннарны алган командалар Татарстан Республикасы Яшьләр эшләре, спорт һәм туризм министрлыгының дипломнары белән бүләкләнә.

7. Финанс чыгымнары

Спортчыларны, тренерларны һәм хөкемдарларны ярышка китерү чыгымнарын (юл бәясе, ашау-эчү, торакка урнаштыру) аларны ярышка җибәрүче оешмалар түли.

Ярышларны әзерләү һәм үткөрү чыгымнары:

— Татарстан Республикасы Яшьләр эшләре, спорт һәм туризм министрлыгына спорт корылмасына түләү, хөкемдарларга һәм оештыручыларга түләү, медальләр, дипломнар, призлар һ.б. булдыру йөкләнә;

— Татарстан Республикасының татар-башкорт милли спорт көрәше федерациясенә һәм иганәчеләргә кыйммәтле бүләкләр булдыру йөкләнә.

8. Ярышларда катнашуны раслау

Ярышларда катнашырга теләгән командалар телеграф аша, ярышлар башланарга 10 көн кала, ярыш үткөрү урынына түбәндәге адрес буенча хәбәр итәләр: 420107, Казан шәһәре Н.Такташ урамы, 58 нче йорт ГУДОЦСКМДМСИТРТ, тел.277-91-11.

Ярышларда катнашучыларның, табиб һәм ярышларга җибәрүче оешма җитәкчесенә имзасы куелган исемлеге судьялар коллегиясенә ярышларга килгән көнне тапшырыла.

Ярышларга район командасы составында шул районда теркәлгән көрәшчеләр кертелә.

Ярышта катнашучылар һәм хөкемдарлар паспорт, пенсия-страхование таныклыгы һәм ИНН документы күчермәләрен үзләре белән алып киләләр. Бу документлардан башка алар белән исәп-хисап эшләре башкарылмый, бүләкләр бирелми.

Бу нигезләмә ярышларда катнашуга чакыру булып санала.

16. 2006-2009 ЕЛЛАРГА КАРАЛГАН БЕРДӘМ СПОРТ КЛАССИФИКАЦИЯСЕ

**Татарстан Республикасы Яшьләр эшләре, спорт һәм
туризм министрлыгы**

Б О Е Р Ы К

№ 900

13 ноябрь, 2006 ел
Казан шәһәре

Татарстан Республикасының татар-башкорт милли спорт көрәше буенча 2006 — 2009 елларга бердәм спорт классификациясе нигезләмәсен кабул итү турында.

Татар-башкорт милли спорт көрәшен үстерү ниятеннән

Б О Е Р А М:

1. Татарстан Республикасының татар-башкорт спорт көрәше буенча 2006 — 2009 елларга каралган бердәм спорт классификациясенең нигезләмәсен (кушымта итеп бирелә) расларга һәм 2006 елның 10 ноябреннән кабул итәргә.

2. Боерыкның үтәлешен Татарстан Республикасы яшьләр эшләре, спорт һәм туризм министры урынбасары Х.Х. Шайхетдиновка йөкләргә.

Министр

М.М.Бариев.

«Раслыйм»

Татарстан Республикасының татар-башкорт милли спорт көрәше федерациясе рәисе

М.Г.Әхмәтов.

«Раслыйм»

Татарстан Республикасы яшьләр эшләре, спорт һәм туризм министры

М.М.Бариев.

Татарстан Республикасы татар-башкорт милли спорт көрәшенең 2006-2009 елларга каралган бердәм спорт классификациясенең

НИГЕЗЛӘМӘСЕ

1. Нигезләмәнең шартларын билгеләү тәртибе

1.1. Татарстан Республикасында татар-башкорт милли спорт көрәше буенча түбәндәге чиннар һәм дәрәжәләр бирелә:

Спорт чины — «Татарстан Республикасының спорт остасы»;

Спорт дәрәжәләре — «Татарстан Республикасының спорт остасына кандидат»; 1 дәрәжә; 2 дәрәжә; 3 дәрәжә; 1 яшүсмерләр дәрәжәсе.

1.2. «Татарстан Республикасының спорт остасы» дигән спорт чины спортчыларга — Татарстан территориясендә яшәүче Россия гражданнына гомерлектә бирелә.

1.3. Спорт дәрәжәләре һәм «Татарстан Республикасының спорт остасы» дигән спорт чины ярыш кагыйдәләре нигезендә, дәрәжә таләпләрен үтәгән спортчыларга бирелә.

1.4. «Татарстан Республикасының спорт остасы» һәм «Спорт остасына кандидат» чиннары, нигезләмәсе Татарстан Республикасының Яшьләр эшләре, спорт һәм туристлык министрлыгы тарафыннан расланган, Республиканың бердәм ярышлар календарена кертелгән ярышларда катнашып, тиешле таләпләргә үтәгән спортчыларга бирелә.

1.5. Спорт дәрәжәләре һәм «Татарстан Республикасының спорт остасы» чиннары баш судьялар төркеменә һәм ярышларның өлкән судьялар төркеменә түбәндәге дәрәжәдәге судьялар кергән очракта бирелә:

«Татарстан Республикасының спорт остасы» чины һәм «Татарстан Республикасының спорт остасына кандидат» дәрәжәсен бирү өчен ярышларда 3 судья «Республика категорияле» булырга тиеш;

1 спорт дәрәжәсе алу өчен — 1 судья «Республика категорияле» һәм 2 судья 1нче категорияле булырга тиеш;

2, 3 спорт дәрәжәсе һәм 1 яшүсмерләр дәрәжәсе алу өчен — 3 спорт судьясы булырга тиеш.

1.6. «Татарстан Республикасының спорт остасы» чины Татарстан Республикасы Яшьләр эшләре, спорт һәм туристлык министрлыгы тарафыннан бирелә; «Татарстан Республикасының спорт остасына кандидат» һәм 1 дәрәжә Татарстан Республикасының муниципаль оешмалары башкарма комитетлары каршындагы физик культура һәм спорт бүлекләре тарафыннан Татарстан Республикасының татар-башкорт милли спорт көрәше федерациясе күрсәтмәсе буенча бирелә.

2, 3 һәм 1 яшүсмерләр дәрәжәсе — физкультура-спорт оешмалары тарафыннан бирелә.

1.7 «Татарстан Республикасының спорт остасы» чины һәм спорт дәрәжәләре бирелгән спортчыларга Татарстан Республикасы Яшьләр эшләре, спорт һәм туристлык министрлыгы тарафыннан кабул ителгән күкрәк билгеләре һәм таныклыклар бирелә.

2. Спорт дәрәжәләренең таләпләре

«Татарстан Республикасының спорт остасы» чинын алу өчен түбәндәге шартларны үтәргә кирәк:

- Россия чемпионатында шәхси чыгышта 1-2 урын
- Татарстан Республикасы чемпионатында шәхси чыгышта 1 урын
- М.Жәлил истәл. республика турнирында шәхси чыгышта 1 урын
- Татарстан Республикасы көненә багышланган республика фестивалендә шәхси чыгышта 1 урын
- Ел әйләнәсендә:
- Татарстан Республикасы чемпионатында 2-3 урын
- М.Жәлилизәл. республика турнирында 2-3 урын
- Авыл хужалыгы һәм азык-төлек министрлыгы призы ярыш. 1 урын
- Татарстан Республикасы оешу көненә багышланган республика фестивалендә 2-3 урын

(Бу нәтижәләр барысы бергә 2 ел буенча үтәлгән очракта саналалар)

«Татарстан Республикасының спорт остасына кандидат» дәрәжәсен алу өчен түбәндәге шартларны үтәргә кирәк:

- Татарстан Республикасы чемпионатында шәхси чыгышта 2-4 урын
- М.Жәлил истәл. республика турнирында шәхси чыгышта 2-4 урын

- Татарстан Республикасы көненә багышланган республика фестивалендә шәхси чыгышта 2-4 урын
- Д.Галиев истәлегенә багышл. республика турнирында 1 урын
- Авыл хужалыгы һәм азык-төлек министрлыгы призы ярыш. 1 урын
- Казан шәһәре чемпионатында 1 урын

1 спорт дәрәжәсе алу өчен түбәндәге шартларны үтәргә кирәк:

- Татарстан Республикасы чемпионатында шәхси чыгышта 5-10 урын
- М.Жәлил истәл. республика турнирында шәхси чыгышта 5-10 урын
- район күләмендәге ярышларда 2 дәрәжәле 10 спортчыны яисә 1 дәрәжәле 5 спортчыны җиңәргә;

2 спорт дәрәжәсе алу өчен түбәндәге шартларны үтәргә кирәк:

- ел әйләнәсендә көрәш ярышларында 3 дәрәжәле 10 спортчыны яисә 3 дәрәжәле 5 спортчыны җиңәргә;

3 спорт дәрәжәсе алу өчен түбәндәге шартларны үтәргә кирәк:

- спорт дәрәжәсе булмаган 8 спортчыны яисә 3 дәрәжәле 5 спортчыны җиңәргә;

1 яшүсмерләр дәрәжәсе алу өчен түбәндәге шартларны үтәргә кирәк: ел әйләнәсендә 1 яшүсмерләр дәрәжәсе булган 8 спортчыны җиңәргә;

*Россия чемпионатының нәтиҗәләре бу ярыш еллык календарь планга кергәндә генә спорт чинары һәм спорт дәрәжәләре бирү өчен кулланыла.

3. Спорт дәрәжәләре таләпләрен үтәү шартлары:

«Татарстан Республикасының спорт остасы» чины ярышларда үлчәү категориясендә 16 дан да ким булмаган санда спортчы катнашканда һәм шуларның 3 се спорт остасы, ә авыр үлчәүдә 12 спортчы катнашканда һәм шуларның 3 се спорт остасы булган очракта бирелә.

«Татарстан Республикасының спорт остасына кандидат» дәрәжәсе алу өчен шарты туры килгән ярышта 3 спортчыны җиңәргә кирәк, ә катнашучыларның 8-е 1 спорт дәрәжәсеннән дә ким булырга тиеш түгел.

17. САБАНТУЙ БӘЙРӘМЕНДӘ ТАТАРЧА КӨРӘШ ЯРЫШЛАРЫН УЗДЫРУ ТӘРТИБЕ

Татарча милли көрәшнең озын тарихы һәм үзенә генә хас традицияләре бар. Көрәш — халкыбызның иң яраткан спорт төрләренең берсе. Шуңа күрә Сабантуй батырлары халык арасында милли герой дәрәжәсендә хөрмәт, дан казаналар һәм аларга һәрвакыт шул чор өчен иң кыйммәтле саналган бүләкләр тапшырыла. Элек-электән батыр калучыга яшь кызлар матур итеп, милли төсмердә чиккән сөлге — иң истәлекле бүләкләрдән саналган. Хәзер әлбәттә Сабан туена бүләкләрне халык арасында жыеп йөрмиләр, аларны төрле оешмалар, спонсорлар бирә.

Тамашачыларның татарча көрәшне зур кызыксыну белән карауларын күздә тотып, аны башка спорт төрләрендә чыгышлар тәмамлангач уздыру файдалы.

Көрәш, кагыйдә буларак, күп вакытны ала. Сабантуй бәйрәмендә төрле уеннарны һәм көч сынашуларны дәрәжә оештырганда, тамашачылар аларны күңел биреп карыйлар. Татарча көрәш ярышларын оештырганда төп кагыйдәләренә төгөл үтәү зарур, моннан тайпылган очракта бәхәсләр, низаглар килеп чыгарга мөмкин.

Татарча көрәш ярышын үткәрү методикасы

1. Ярышларны оештыру комиссиясен төзү. Аңа судьялар коллегиясен туплау, ярышны тәҗрибәле судьялар белән тәэмин итү бурычы йөкләнә. Комиссия үзенең эш планын төзи, ярышларның нигезләмәсен кабул итә.

2. Нигезләмә түбөндәге схема буенча төзелә:

— ярышларның исеме (мәсәлән, Арча районы Сабантуе ярышлары);

— ярышларның максаты (районның көчле көрәшчеләрен билгеләү);

— ярышларның урыны һәм аларны үткәрү вакыты;

— ярышларга җитәкчелек итү;

— ярышта катнашучылар;

— шәхси һәм команда беренчелеген билгеләү тәртибе;

— бүләкләү һ.б.

Ярыш кагыйдәләрен белдерү рәвешендә элөп куярга була. Комиссия составына баш судья, табиб, хакимият вәкилләре, спорт белгечләре, көрәш ветераннары кертелә.

3. Оештыру комиссиясе составында табиб булу татарча көрәш ярышлары үткөргәндә зарур. Бу бик җитди мәсьәлә булуга карамастан, Сабан туйларында көрәш ярышларын табибтән башка үздыру очраклары бар. Шунлыктан сәләмәтлеге йомшак кешеләрнең көрәшкә чыккан очраклары күзәтелә. Көрәш мәйданында алкоголь яисә наркотик кулланучыларга урын булмаска тиеш. Көрәшкә бары тик өзерлекле, сәләмәтлеге нык булган, аек кешеләрне генә кертергә кирәк.

4. Көрәш келәме.

Сабантуйда көрәш ярышлары үздыру өчен: махсус көрәш келәмнәре яисә чирәмгә махсус җәелгән көрәш келәменен җәймәсе кулланыла.

Иң уңае — яшел чирәм өстендә көрәшү.

Көрәш буласы урынны көрәшчеләр травма алмасын өчен вак ташлардан, чүп-чардан чистартып чыгарга кирәк.

5. Баш судья итеп көрәш кагыйдәләрен яхшы белгән, тәҗрибәле кеше билгеләнә. Ул көрәш ярышларын кагыйдәләр нигезендә оештыру һәм үткөрү өчен җаваплы кеше. Баш судья судьялар бригадасын туплый:

келәм җитөкчесе, арбитр-келәмдәге судья, ян-як судья.

Сабантуйдагы көрәш ярышларында аксакаллар — яшьлек елларында көрәшкән, көрәш кагыйдәләрен асылыннан аңлаучы картлар бөхәсле, очрактар булганда судьяларга ярдәм күрсәтәләр.

5. Көрәшче парларны туплау.

Электән килгән йола нигезендә Татарстан авылларында көрәш түбәндәге схема нигезендә оештырыла:

— Батырга тотышканчы 3 кешене еккан көрәшче генә батырга тотышасы көрәшчеләр исемлегенә теркәлә. Беркемне дә җиңә алмаган кеше көрәшкә кертелми.

— Теркәү кәгазенә кертелгән көрәшчеләр белән аларны озын бауга бер куллары белән тотындырып жирәбә салана. Бауның озынлыгы тезелеп баскан көрәшчеләр сафыннан 2 тапкыр озын булырга тиеш.

Көрәшчеләрне бауның буш башына берәмләп, чиратлап бауның очына кадәр күчерергә, алдан һәм арттан берәр көрәшчене чыгарып, парлар төзергә кирәк. Парсыз калган көрәшче булса, ул көрәшмичә генә җиңгән көрәшчеләр белән алдагы әйләнешкә уза. Сабантуй батырын билгеләгәнче шушы жирәбә ысулы саклана.

Россиянең кайбер төбәкләрендә, мәсәлән, Оренбург өлкәсендәге татар авылларында, жирәбә уздырылмыйча, майданга чыккан батыр, үзенә каршы чыгучыларның барысын да жиңеп, Баш батыр кала.

Хәзерге чорда көрәшчеләрнең төрле үлчәү авырлыкларында һәм күпсанлы булуларын исәпкә алып, район Сабантуйларында көрәш ярышлары, спорт ярышлары кебек ук, төрле үлчәү авырлыкларында үткөрелә. Алар арасында батырлар билгеләнә һәм батырлар үзара очрашып, Баш батыр булу өчен көрәшәләр.

18. ТАТАРЧА КӨРӘШ ФЕДЕРАЦИЯСЕНЕҢ ЭШ ЙОМГАКЛАРЫ ҺӘМ КИЛӘЧӘККӘ ПЛАННАР

Күптән түгел Татарстан Республикасы Авыл хужалыгы һәм азык-төлек министрлыгы призына көрәш буенча «Баскет-Холл»-да булып узган ярышларда популярлык буенча яңа рекорд куелды, республика шәһәр-районнарыннан ярышларда катнашырга 50 дән артык команда керде.

2007 елның декабрь уртасында елның соңгы рәсми старты — Россия чемпионаты булып узды. Татарстан Республикасының татар-башкорт көрәше федерациясе башкаручы директоры **Наил ХӘМИДУЛЛИН** 2007 елга йомгак ясый һәм киләчәккә планнары турында мәгълүмат бирә.

— Киләчәктә, 2007 елны искә алганда, безгә кызарырга туры килмәс, дип ышанам. Ул нәтижәле, уңышлы ел булды.

Федерация нәрсә белән горурлана ала соң? Барыннан да элек, уздырылган ярышлар белән. Федерация күзәтчелеге белән республика күләмендә дистәләгән эре ярышлар, тагын шуның кадәр үк зональ дәрәжәдәге турнирлар уздырылды. Ярышларның календарь елы, гадәттәгечә, Муса Җәлил мемориалыннан башлана. 2007 елда без өлгеге ярышларны уздыру хокукын Чаллы шәһәренә бирдек. Бу, шул исәптән, республиканың эре шәһәрләре көрәшне активрак җәелдерсен, урыннардагы тамашачылар өлгеге спорт төрененң никадәр популяр булуын күрсен өчен дә кирәк. Безнең өметләр тулысынча акланды. Мемориал бик яхшы оештырылып, безнең алда милли көрәш Федерациясе президенты Марат Әхмәтов календарь елга куйган бурычлар үтәлдә.

Куелган таләпләргә Федерация кубогына 16-17 яшьлек үсмерләр арасындагы команда беренчелеге дә җавап бирә. Турнирда катнашучыларның яше буенча чикләү безнең тарафтан очраклы алынмады. Эш шунда ки, бу яшьтә көрәшчеләр яш-үсмерләр турнирында катнашудан туктыйлар, ө өлкәннөрнекендә, яшь булу сәбәпле, тиешенчә көндәшлек күрсәтү сәләтенә ия түгелләр. Алар көрәштән китмәсен, көрәш атмосферасынан төшеп калмасын өчен уйлап табылды да инде өлгеге турнир.

Көрәшчеләрнең, стенага стена дип аталучы үзенчәлекле кагыйдәләре белән, һәр авырлык категориясендә чыгыш ясавыннан жыелган сумма команданың жиңүенә китерә. Егетләргә бик төшсә.

Календарь елны студентлар арасында уздырылучы беренчелек дәвам итә. Бу өлкәдә безгә өле эшләргә туры килчәк. Эш шунда ки, соңгы елларда республикабыз башкаласында, Чаллы шәһәре кунаклары катнашында гына уздырылучы өлеге чемпионат, Казан югары уку йортлары ачык беренчелегенә әверелде. Өлеге ярышларда катнашу өчен, матди кыенлык кичерү сәбәпле, республиканың Кама аръягы — Әлмәт, Түбән Кама, Алабугадан студентлар килә алмау өлеге турнир географиясен берәз ярлыландыра.

Аның каравы киләсе старт — Түбән Камада Данил Галиев истәлегенә уздырылучы турнир көрәшнең географиясен сизелерлек киңәйтә. Түбән Камада «Түбән Кама шин» ачык акционер җәмгыяте тырышлыгы белән жиңел атлетика манежында һәрдаим бер дигән ярышлар уздырыла. Алар Бөтенроссия дәрәжәсенә чыктылар, инде ничәнче ел алар белән көч сынашырга Башкортостан, Пермь, Ульяновск көрәшчеләре килә. Хәзер без аны Россиядә бердәнбер коммерция турнирына әверелдерү турында уйлыйбыз.

Быел кече һәм өлкән яшьтәге яшүсмерләр арасында республика беренчелеге Әлмәттә уздырылды. Соңгы вакытта район һәм шәһәр хакимияте безнең спорт төренә искитмәле дустанә карый.

Бу Әлмәткә генә дә кагылмый. Моңың сәбәпләре, минемчә, ярышларга бәя бирү белән бәйле ызгышларның кимүе. Сер түгел, гадәттә көрәш буенча ярышларда очраклы тамашачылар булмый, йөзләре көрәшкән, яисә Сабантуйларда көрәш карап үскәннәр килә. Элек күпчелек бәхәсләр теге яки бу ярыш вакытында кабынып китеп, нинди дә булса бер эпизодка бәйле була торган иде. Шуңа сәбәпле хәзер без хөкемдарларга карата беринди канәгатьсезлек, хәтта аңа ишарә дә булмасын өчен тырышабыз. Беренчедән, хөкемдарларны һәрдаим укытабыз. Узган турнирлардагы ялгышларны төзәтү өстендә эшлибез. Икенчедән, хөкемдарлар еш кына үзләренең төп эш урыннарыннан безнең ярышларга хезмәт күрсәтү өчен рәхсәт сорап киләләр иде, хәзер аларның хезмәт хакын күтәрдек, бу да әһәмияткә ия. Жиңеп әйткәндә, бәхәс һәм каршылыктар соңгы вакытта нык кимде.

Бу тагын көрәшнең дәрәжәсе сизелерлек арту белән дә бәйле. Көрәш федерациясен соңгы алты елда Марат Готыф улы

Әхмәтов җитәкләгән вакыт эчендә инфраструктура зур үзгәреш кичерде. Матур сүзләр белән генә спорт төрен алга җибәрәп булмый! Марат Готыф улы республикадагы барлык спорт залларын, авылҗирләрендә бигрәк тә, йөз процентка көрәш келәмнәре белән тәэмин итү бурычын куйды. Соңгы вакытта без 400 көрәш келәме бирдек һәм залларның барчасын тулысынча тәэмин итү өчен тагын 50-60 келәм сатып аласы калды. Моннан тыш, күтәрәп салу алымына иң яшс көрәшчеләрне дә өйрәтү өчен, без спорт залларына махсус ясалма сыннар сатып алабыз. Бу күп кенә яшс көрәшчеләрнең күтәрәп салу алымын үзләштерүенә китерде.

Нәтижәдә техник яктан бик яхшы әзерлекле яшьләребез бар. Узган елдагы республика чемпионатында чемпионнарның 40 процентка алмашуына игътибар иттем. Атказанган спорт осталары старт алышында беренче разрядлыларга оттырдылар. Әзерлекле яшьләр үсә, хәзер үк инде безнең эре ярышларда катнашучы 500 спортчының яртысыннан артыгы медаль өчен көрәшәргә сәләтле.

График буенча аннан соң 15 яшькә кадәрге яшүсмерләр беренчеләге тора. Аларны 2007 елда Питрәч кабул итте. Ярыш Мишә елгасыннан ерак булмаган ачык стадионда югары дәрәжәдә узды. Гүзәл урын... Район хакимияте, һава торышы начар булган очракта ярышны спорт залында уздыру мөмкинлеген дә уйлап куйган. 2006 елда мондый ярыш Буада узган иде. Кече олимпия уеннарын хәтерләтеп, хәтта стадионда олимпия уты да кабыздылар.

Инде сигезенче тапкыр Президент кубогына республика ачык ярышы уздырылды. Актанышка бөтен республикадан гына түгел, көрәшчеләр Пермь, Ульяновск, Оренбург, Томск, Уфадан да килде. Элегрәк без, барыннан да элек, Актанышта яшәп тору мәсьәләсе кыенрак булганлыктан, катнашучы командалар санын чикли идек. Хәзер җирле хакимият бу мәсьәләне күршеләр исәбенә хәл иткән һәм алга таба Муса Җәлил мемориалын уздыруны планлаштыра. Без моңа каршы килмәс идек, район үзәгенә шушындый стартлар өчен яхшы спорт комплексы кирәк бит. Алдагы елда команда исәбендәге ярышта чемпион булган Актаныш, бу юлы алтынчы булды. Бу нәрсә белән аңлатыла? Район үзәгендә Боз сарае ачтылар һәм көрәш секциясендәге яшьләр хоккейга ябырылды.

Бу ярыш Татарстанның Авыл хуҗалыгы һәм азык-төлек министрлыгы беренчеләге, республика һәм Россия чемпионатлары кебек эре ярышларны үз эченә алучы көзге марафонга юл ача. Кызганычка каршы, соңгысы өлегә тиешле дәрәжәдә уз-

дырылмый. Башка шөһәрләрдәге спортчыларны ярышларга жиберсеннәр, уңышлары өчен спорт остасы исеме бирсеннәр өчен безгә спорт төрләре исемлегенә керергә кирәк. Әмма Мәскәүдә билбау көрәшен таныдылар да, татарча көрәшкә күз йомдылар. Ләкин безнең милли көрәш белән билбау көрәше арасында ирекле һәм грек-рим көрәше, самбо һәм дзюдодагы кебек аермалар бар. Шуңа да билбау көрәше буенча, Мамадыштан кала, Татарстанда бер секция дә юк. Хакимият органнарында таяну ноктасы, нигезе юк, башкалада бер-бер хәл булган очракта спорт төренә бетү куркынычы яный. Без билбау көрәшенә каршы килмибез. Сумо япон милли көрәшенең дөньяда 12 төре булган кебек, бу очракта нәрсә хакында сүз барырга мөмкин соң? Аллага шөкер! Шул ук вакытта безнең тәгәрмәчкә дә таяк тыгу кирәкмәс. Көрәшне үстерү өчен Татарстанда барысы да бар. Безнең спорт төренә уңай мөнәсәбәт яшьләр арасында аңлау таба. Рәсми мәгълүматларга караганда, көрәш белән 300 тренер житәкчелегендә 30 мең яшүсмер шөгыльләнә. Наркотикларга, урамжиная-тенә тартылмаган сәламәт буын үсә.

Көрәш — татар халкы өчен генә мөһим дигән ялгыш караш булмасын. Мисалга, Зеленодольскида безнең бер дигән тренер Рамил Садыйков эшли, аның житәкчелегендә көрәш белән рус, чуваш, мари-лар рәхәтләнәп шөгыльләнә. Илдус Гарипов әлеге республикада көрәшне үстергән өчен Мари Элның атказанган тренеры исеменә лаек булды. Үзе әйтүенчә, аның секцияләрендә йөзгә якын, өч төркемдә утызар кеше шөгыльләнә. Яшүсмерләр безнең «Татарстан — Яңа Гасыр» каналында баручы «Батырлар» тапшыруын һәрдаим карап баралар да, әлеге спорт төренә игътибар, бүләкләү дәрәжәсенең югары булуын күреп, башка спорт секцияләреннән көрәшкә күчкәннәр.

Ләкин без ирешелгәннәр белән генә канәгатьләнәп кала алмыйбыз. Уңышлар никадәр югары булмасын, Федерация алга куелган максатларның нибары 30-40 процентын гына үтәүгә иреште. Безнең спорт төре кимендә 40 регион катнашында уздырылучы Россия күләмендәге рәсми беренчелек булырга тиеш.

Көрәш моңа күптән лаек! Катнашырга теләүчеләр байтак, әмма барысы да финанслауга кайтып кала. Күрше төбәкләрнең спорт комитетларында, спорт ярышларына жиберә алмыйбыз дигән сылтау белән, спортчыларны иганәче ярдәмә эзләүгә этәрәләр. Иганәчелек ярдәмә күрсәтүче кешеләр булу күркәм. Самарадан Хабиб Бикташев, Оренбургтан Газизов үз керемнәре хисабына тренерларга акча бүлеп бирә, көрәшчеләрнең ярышларга баруы өчен иганәче ярдәмә күрсәтә. Мондый хәйрия

элек-электән татар халкының иң яхшы вәкилләренә хас, элек татар сәүдәгәрләре арасында да бу киң таралган күренеш булган. Көрәш бит гади спорт төре генә түгел, ул безнең Татарстанда яшәүче һәр кешенең канында булырга тиешле милли идея, милли горурлык, милли мәдәният. Татар кешесе генә түгел, республикадагы һәр кешенең канында булырга тиеш ул!

Федерациябез житәкчесе Марат Әхмәтов үз урынында ике чакырылыш эшләде инде һәм, үзе белдерүенчә, ул Татарстан Президенты М.Шәймиев, республикабыз Премьер-министры Р.Миңнеханов көрәшне популярлаштыру буенча билгеләгән бурычларны үтәмичә һәм көрәш дәрәжәсен Бөтенроссия дәрәжәсенә күтәрми торып, бу постны ташламайчак. Димәк, өлеге максат республикабызда дәүләт контролендә тора. Моңа рәхмәт йөзеннән иң зур җиңүләргә омтылырга да була.

ISBN 978-5-98356-054-3



ТАТАРЧА КӨРӘШ

Редакторы Ә.М. Камалов
Техник редакторы Н.Ф. Гыймадиева
Битләргә салучы А.А. Низамиев
Тышлык рәссамы Н.Т. Хаҗиәхмәтов
Рәссам Л.Р. Камалов
Техник-оператор И.Д. Сәлахиев

Басарга кул куелды 15.04.08. Форматы 60×90^{1/16}. "Pragmatika"
гарнитурасы. Шартлы басма табагы 7,0. Тиражы 3000 данә.
Заказ Т-450.

ЖЧЖ "Слово"
420066, Казан ш., Декабристлар ур., 2.
ААЖ "Полиграфия-нәшрият комплексы "Идел-пресс".
420066, Казан ш., Декабристлар ур., 2.

